

D. BRANGA
N. MUJICOV

Jocuri de mișcare pentru pionieri



Lei 6,50

Lei 5,50

În volumul de față sînt înmănunchate cele mai reprezentative și interesante jocuri pionierești, prin care se urmărește dezvoltarea armonioasă a fizicului copiilor, precum și o serie de deprinderi și calități morale ca: sentimentul de solidaritate cu interesele echipei din care faci parte, răspunderea pentru faptele proprii și ale coechipierilor, voința, tenacitatea, stăpînirea de sine, înfrînarea pornirilor egoiste și brutale etc.

Expunerea clară a regulilor de desfășurare a fiecărui joc în parte, variantele ce se pot crea cu ajutorul fanteziei copiilor dezvoltă în același timp memoria, spiritul de observație și organizatoric, perspicacitatea, inventivitatea, inițiativa și atitudinea creatoare.

Lucrarea de față reprezintă un sprijin concret în activitatea pe care o desfășoară în școli și în organizațiile de pionieri instructorii sportivi, comandanții de detașamente, profesorii de sport, antrenorii etc.

**Editura tineretului**

D. BRANGA • N. MUJICICOV

JOCURI DE MIȘCARE PENTRU PIONIERI

D. BRANGA
N. MUJICOV

**JOCURI
DE MIȘCARE
PENTRU
PIONIERI**

EDITURA TINERETULUI 1968

Coperta de TH. BOGOÎ
Desene de ZENO DRAGOMIR

Jocuri diferite

PLASA DE PRINS FLUTURI

CARACTERUL JOCULUI: alergare cu prinderea jucătorilor.

L o c : sală, teren.

Participanți: 20—40.

În limitele unui spațiu de joc delimitat, jucătorii se răspîndesc în diferite direcții. Se aleg trei jucători care se numesc prinzători, și aceștia, în formație de cerc cu lanț de brațe (plasa), caută să prindă jucătorii, prin cuprinderea lor în plasă. Cei prinși devin la rîndul lor prinzători și măresc plasa. Jocul continuă pînă rămîne un singur jucător neprins, care de fapt devine cîștigătorul jocului.

Reguli:

— Prinderea este valabilă numai în cazul cînd plasa nu s-a rupt (nu s-a desfăcut lanțul de brațe).

— Jucătorii urmăriți pot scăpa de urmărire dacă intră în plasă și ies imediat, fără ca intrarea să fi fost determinată de acțiunea prinzătorilor.

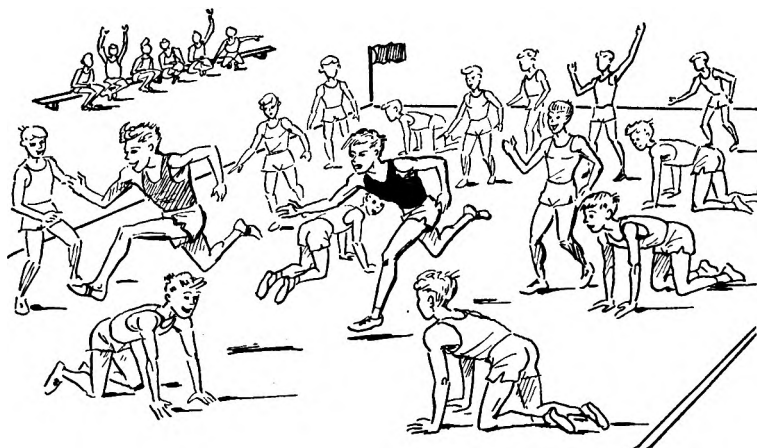
LEAPȘA CU OBSTACOLE

CARACTERUL JOCULUI: alergare cu trecerea peste obstacole.

L o c : teren, sală.

Participanți: 15—40.

Cu ajutorul a patru fanioane puse la patru colțuri, sau prin linii trasate pe sol se delimitează spațiul de joc. Mărirea spațiului se fixează în funcție de numărul jucătorilor.



Dintre jucătorii cei mai rezistenți se alege un prinzător, restul se răspîndesc pe toată suprafața locului de joc.

În timpul alergării, jucătorii sînt obligați să sară peste toate obstacolele pe care le găsesc în cale, nefiind îngăduită ocolirea lor.

La semnalul de începere, prinzătorul urmărește jucătorii să-i prindă. Cel prins, spre deosebire de celelalte variante și forme ale jocului „Leapșa“, nu schimbă rolul cu prinzătorul, ci rămîne pe loc, luînd poziția în genunchi pe patru labe, formînd astfel un obstacol viu.

Jocul se termină cînd mai rămîne un singur jucător urmărit și acesta este declarat învingător.

Reguli:

— Jucătorii n-au voie să iasă din limitele terenului jalonat, cei care ies fiind considerați prinși și, ca atare, sînt obligați să constituie un obstacol viu.

— Evitarea trecerii obstacolului se consideră prindere.

Indicații metodice:

— În cazul cînd numărul jucătorilor este mare, pot fi aleși 2—3 prinzători.

VÎNĂTOAREA DE VULPI

CARACTERUL JOCULUI: alergare cu prinderea jucătorilor.

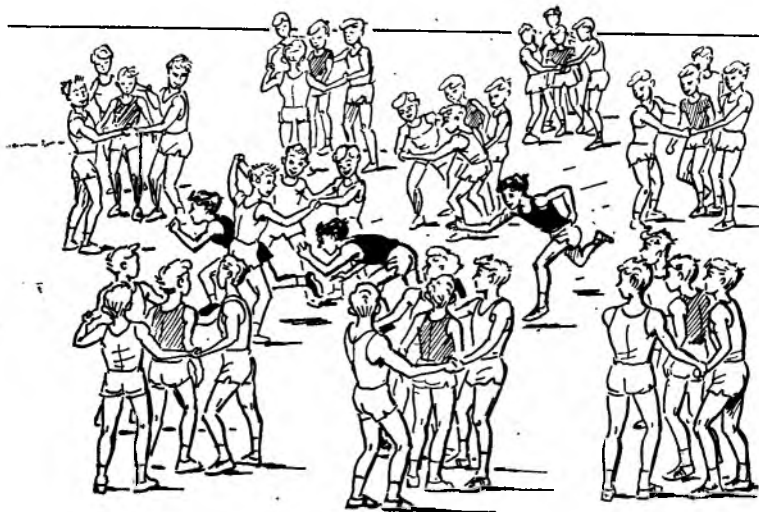
Loc: sală sau teren neted.

Participanți: 30—40.

Participanții la joc se grupează cîte patru la un loc. Dintre aceștia, trei jucători vor constitui vizuina și în acest scop se dispun în formă de cerc cu lanț de brațe. Cel de al patrulea jucător devine vulpe și ocupă loc în interiorul vizuinei.

Dintre jucătorii rămași se alege un vînător și o altă vulpe.

Jocul constă în urmărirea vulpii de către vînător. Ca să scape, aceasta se refugiază într-o vizuină oarecare. Intrată aici, vulpea, care inițial se găsea acolo, părăsește vizuina, fiind de data aceasta ea cea urmărită. Jocul continuă la fel. În cazul cînd vulpea din vizuină a fost prinsă, schimbă rolul cu vînătorul.



Indicații metodice:

— Pe parcursul jocului, rolurile dintre jucători se vor schimba din când în când, astfel ca fiecare jucător să poată deveni vulpe sau vânător.

CURSA ÎN CIRCUIT, CU TRECERE PRIN TUNEL

CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemnare.

L o c: sală, teren plat.

Participanți: 20—40.

Participanții la joc se împart în două grupe, inegale ca număr. Prima grupă, formată din $\frac{1}{3}$ din numărul jucătorilor, se dispune în formație de cerc cu picioarele depărtate, cu un interval între jucători de 3—4 pași.

Restul jucătorilor formează al doilea cerc, concentric cu primul. La primul semnal, jucătorii aflați pe circumferința cercului mare se angajează în alergare, în direcția indicată de conducătorul jocului. La al doilea semnal, acești jucători trec prin tunel, adică printre picioarele jucătorilor aflați în cercul mic. Numărul jucătorilor din acest cerc fiind mai mic, nu toți jucătorii vor găsi un loc liber de trecere. Aceștia vor continua cursa pînă vor reuși să treacă prin tunel.

Cei care au reușit termină cursa se opresc pe circumferința cercului mic, tot în poziția cu picioarele depărtate, formînd astfel noi tunele.

Jocul continuă pînă cînd fiecare jucător a reușit să treacă prin tunel.

HAI CU MINE, FUGI DE MINE!

CARACTERUL JOCULUI: alergare în circuit.

L o c: sală mare, teren.

Participanți: 20—40.

Colectivul de joc se împarte în mai multe echipe, formate din cîte 4—5 jucători, care se dispun pe șiruri, în formă de raze, cu fața spre exterior. Numărul de raze poate fi de la 4 la 6, în funcție de numărul participanților. Se alege un jucător „provocator“, care începe jocul. Acesta aleargă în jurul cercului de raze, se oprește pentru un moment în fața unei echipe, atinge cu palma umărul jucătorului aflat în fața sa, adresîndu-i-se cu cuvintele: „Hai cu mine!“ sau „Fugi de mine!“, după care continuă alergarea în jurul cercului pentru a reveni cît mai repede la locul ocupat de această

echipă. În același timp, întreaga echipă se angajează în alergare în jurul cercului, în aceeași direcție în care aleargă „provocatorul”. În timpul circuitului, fiecare jucător încearcă să-și depășească coechipierii aflați în față, pentru a ajunge înaintea lor și a ocupa un loc mai bun. Ajunși la locul de plecare, fiecare se așază în ordinea sosirii, de la margine spre centru.

În cazul cînd se spune: „Fugi de mine!” echipa va alerga în sens opus.

Jucătorul sosit ultimul va continua jocul cu provocarea altei echipe.

Reguli:

— Alergarea se va face numai în afara cercului și în sensul indicat de provocator.

— Nu este îngăduită trecerea printre raze, pentru a scurta drumul.

— Nu este îngăduită împingerea jucătorilor aflați în față, de asemenea, punerea piedicii.

CIOCĂNITOAREA

CARACTERUL JOCULUI: alergare, îndemînare, atenție.

L o c : sală, teren.

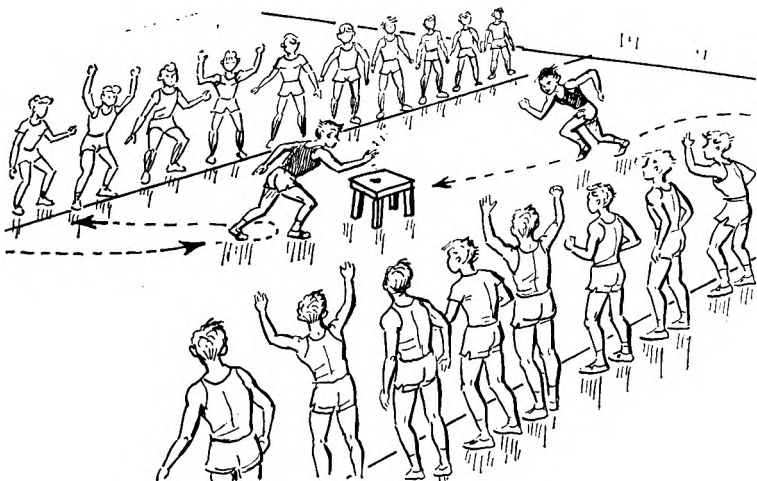
Participanți: două echipe formate din cîte 9—15 jucători

Material: un taburet sau scaun.

Jucătorii se împart în două echipe egale și acestea se așază în linie, una în fața celeilalte, la o distanță de 10—12 m. Jucătorii se numărotează în continuare, astfel ca cei care au același număr să se găsească față în față.

La mijlocul distanței, între cele două echipe, se așază un scaun fără spătar.

Echipele au roluri diferențiate: una este atacantă, cealaltă apărătoare. La strigarea unui număr din partea conducă-



torului de joc, jucătorul cu numărul respectiv din echipa atacanților fugе repede la scaun și caută să-l atingă de cît mai multe ori, apoi fugе înapoi. Apărătorul fugе și el, cău-tînd să-l prindă înainte de a fi sosit pe linia echipei sale.

Reguli:

- Fiecare atingere a scaunului se notează cu cîte un punct.
- În caz de prindere, se inversează rolurile echipelor.
- Cîștigă echipa care realizează punctajul cel mai mare.

Notă: prin prindere se înțelege simpla atingere a jucăto-rului.

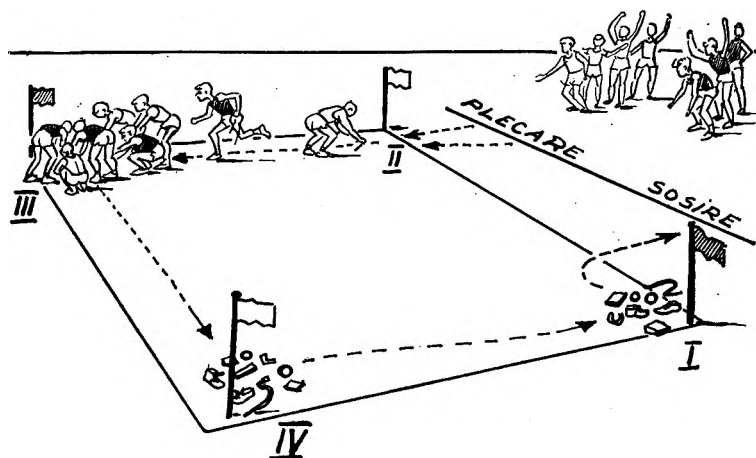
CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemînare.

Loc : teren plat.

Participanți: 8—12.

Materiale: patru fanioane și cîte patru obiecte personale de fiecare jucător.

Cu ajutorul celor patru fanioane se jalonează colțurile unui pătrat cu latura de 10—15 m și se numerotează ca în schiță.



Se formează două-trei echipe, formate din cîte patru jucători și fiecare jucător își depozitează cîte un obiect personal în dreptul celor patru fanioane. La o distanță de 5—6 m de linia din față a pătratului se trasează o linie mai lungă decît aceea a pătratului, porțiunea din dreapta servind ca linie de plecare, iar porțiunea din stînga ca linie de sosire. Jucătorii echipelor participante se grupează, amestecați, în spatele liniei de plecare.

La semnalul de începere, întregul colectiv aleargă spre primul fanion, și fiecare jucător caută și-și ridică obiectul depozitat, continuînd la fel și la celelalte fanioane. În dreptul ultimului fanion, numerotat cu cifra 1, echipele se regroupează și fiecare echipă încearcă să treacă prima linia de sosire.

Reguli :

— Jucătorii nu pot ridica din dreptul fanioanelor decît obiectele personale care au fost acolo depozitate.

— Linia de sosire trebuie trecută cu întreaga echipă.

— Dacă un jucător a ridicat un alt obiect sau l-a lăsat pe al său pe loc, echipa din care face parte va fi descalificată.

UNU DIN ZECE

CARACTERUL JOCULUI: alergare de viteză și îndemînare.

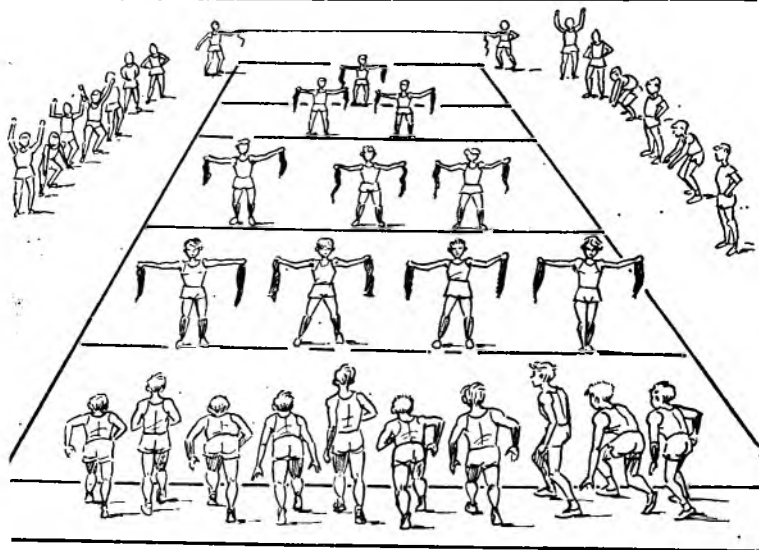
L o c : teren plat, lung de 50 m și lat de 10—15 m.

Participanți: două echipe formate din cîte 10 jucători, plus doi, care țin întins firul de sosire.

Materiale: 20 de eșarfe lungi de 50 cm, 12 fanioane și 5 m fir de lînă.

Cu ajutorul fanioanelor, două cîte două de fiecare linie, se delimitează șase linii: una de plecare, patru intermediare și o linie de sosire. Distanța între linii este de cîte 10 m.

Se formează două echipe din cîte 10 jucători, echipele avînd rol diferențiat. Jucătorii uneia dintre echipe se aliniază pe un singur rînd, înapoia liniei de plecare, de unde se dă startul. Jucătorii celei de a doua echipe se dispun pe liniile



intermediare, după cum urmează: pe prima linie se vor așeza patru jucători, pe a doua linie trei, pe a treia doi și pe ultima linie un singur jucător, în total zece, câți are echipa. Doi jucători, care nu fac parte din echipe, plasați pe linia de sosire vor ține întins firul. Jucătorii aflați pe cele patru linii intermediare stau cu brațele bine întinse în lături, avînd în fiecare mîină cîte o eșarfă care atîrnă.

La semnal, pleacă cei zece jucători aflați pe linia de plecare, parcurg distanța pînă la prima linie intermediară, unde se află cei patru jucători cu eșarfe. Fiecare jucător încearcă să intre în posesia unei eșarfe, știind că numai în acest caz are dreptul să continue cursa. Au luat startul zece jucători, dar pe prima linie se găsesc numai opt eșarfe, astfel că doi jucători, cei fără eșarfe, vor fi obligați să renunțe la continuarea alergării. Același lucru se întîmplă și pe li-

niile următoare, pe fiecare linie fiind eliminați câte doi jucători. Lupta pentru victorie se dă la ultima linie, unde se găsește un jucător cu două eșarfe, dintre cei doi finaliști câștigînd cursa cel care reușește să rupă primul firul de sosire.

Clasamentul se face cu mare precizie, după liniile pe care se găsesc jucătorii.

Jocul se reia cu schimbarea rolurilor.

După un timp de odihnă, se poate face și o finală între cei mai buni jucători ai fiecărei echipe.

Indicații metodice și organizatorice:

— Distanțele de parcurs pot fi mărite sau micșorate, în funcție de posibilitățile jucătorilor.

— Eșarfele pot fi înlocuite cu alte obiecte ușor de mînuit.

SCHIMBAȚI LINIILE !

CARACTERUL JOCULUI: alergare cu viteză.

L o c : teren plat.

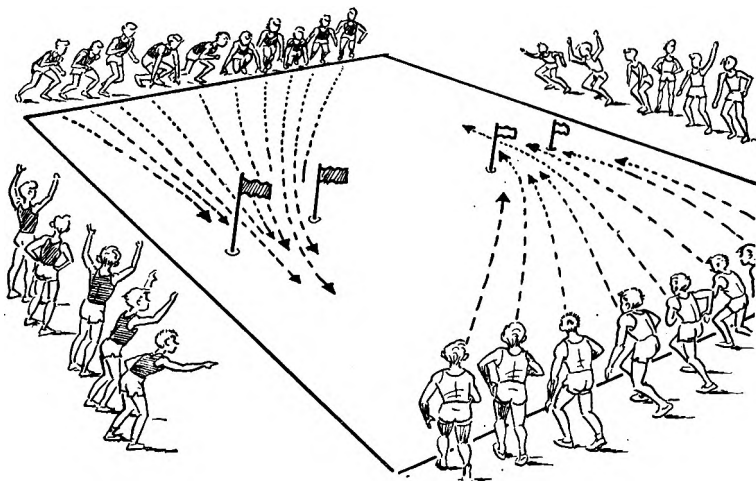
Participanți : două echipe formate din cîte 10—20 jucători.

Materiale: patru fanioane.

Cu ajutorul celor patru fanioane se jalonează două linii de fund, la o distanță de 20—40 m una de alta.

Se formează două echipe, egale ca număr, și fiecare echipă se aliniază pe un rînd, înapoia uneia dintre linii.

La semnal, echipele aleargă înspre linia opusă și caută să ajungă cît mai repede și să se alinieze înapoia acestei linii.



Cîștigă echipa care a reușit să se alinieze prima, cu întregul efectiv și în ordine inițială.

Variantă:

— Pentru a îngreuna traversarea, în centru, cu ajutorul a patru fanioane, două pentru o echipă și două pentru cealaltă, se delimitează cîte o poartă îngustă de 3—4 m prin care urmează să se facă trecerea.

Indicații metodice și organizatorice:

— Poziția de plecare poate avea loc stînd în diferite poziții (în picioare, șezînd, ghemuit, culcat înainte sau pe spate).

— Procedul de deplasare poate fi și el diferit: alergare, săritură într-un picior, săritura iepurelui etc.

— Distanțele de parcurs vor fi diferite, în funcție de dificultatea procedului de deplasare.

ROȘU ȘI ALBASTRU

CARACTERUL JOCULUI: atenție, îndemînare și viteză.

L o c : teren plat.

Participanți: două echipe formate din cîte 10—20 jucători.

Materiale: trei fanioane și cîte două obiecte personale de fiecare jucător.

Se delimitează două linii paralele lungi de 10—20 m, la o distanță de 20—30 m una de alta. Una dintre linii se numește linia „roșu“, cealaltă „albastru“. Între aceste linii, la distanță egală față de cele două linii, se trasează linia de plecare. Pe mijlocul fiecărei linii se înfige cîte un fanion.

Se formează două echipe egale ca număr și se aliniază în formație de șir, prima în fața fanionului, cealaltă în spatele lui.

Pe cele două linii — „albastru“ și „roșu“ — fiecare jucător depune cîte un obiect personal. Pe linia de plecare jucătorii așteaptă atenți comenzile conducătorului de joc. Dacă se comandă „roșu“, jucătorii ambelor echipe vor alerga spre linia respectivă, fiecare jucător atinge cu mîna obiectul personal și în maximum de viteză se întoarce pe linia de plecare.

Se punctează primii și ultimii trei sosiți.

Se acordă următorul punctaj:

- | | |
|------------------------|------------------|
| — primul sosit | : 3 puncte bune; |
| — al doilea sosit | : 2 puncte bune; |
| — al treilea sosit | : 1 punct bun; |
| — ultimul sosit | : 3 puncte rele; |
| — penultimul sosit | : 2 puncte rele; |
| — antepenultimul sosit | : 1 punct rău. |

Din calculul punctelor bune și rele se stabilește echipa învingătoare.

Pentru realizarea unei evidențe a rezultatelor, conducătorul jocului va fi ajutat de doi arbitri de sosire; unu va înregistra pe primii sosiți, celălalt pe ultimii.

CURSA PE NUMERE CU OBSTACOLE

CARACTERUL JOCULUI: alegere cu obstacole.

L o c : sală mare, teren plat.

Participanți: două-trei echipe formate din câte 8—12 jucători.

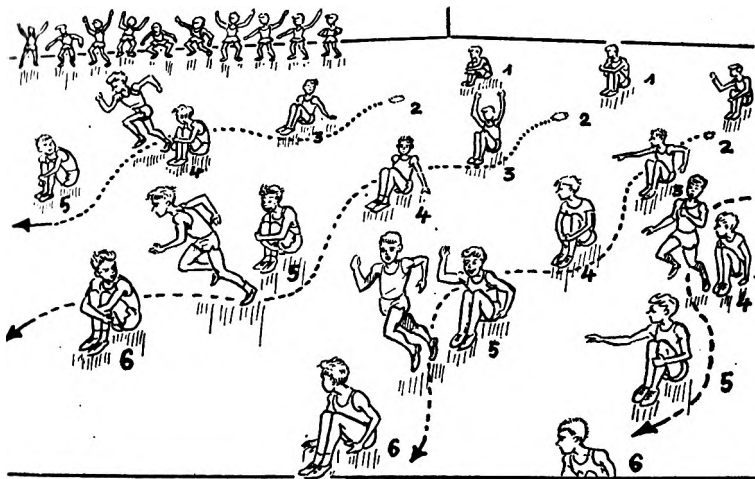
Se formează un număr de două-trei echipe, compuse dintr-un număr egal de jucători, și se aliniază pe șiruri, fiecare echipă constituind un șir. Jucătorii se numerează. Intervalul între echipe este de 2—3 pași.

Varianta cu șerpuire:

Echipele, pe șiruri, distanța între jucători de 1—2 m. Poziția inițială: șezînd cu genunchii la piept sau încrucișat.

Conducătorul jocului strigă un număr, iar jucătorii care au acest număr se ridică în picioare, aleargă în linie șerpuită, gen slalom, ocolind fiecare jucător aflat în față, ajung la jucătorul nr.1, este și acesta ocolit, apoi aleargă înapoi în linie dreaptă pînă la ultimul jucător; se continuă alergarea șerpuită printre jucători pînă ajunge la locul inițial. Primul sosit aduce un punct echipei din care face parte.

Acest joc se poate organiza în diferite variante, printre care sugerăm variante cu săritură peste jucători, care stau în poziția ghemuit, sau cu trecere printre picioare.



Reguli:

— Indiferent de variantă, jucătorii n-au voie să omită vreunul dintre obstacole.

— În situația când participă în joc trei echipe, punctajul se acordă în felul următor: locul I, 3 puncte, locul II, 2 puncte, locul III, 1 punct.

Varianta „Călare“:

În această variantă, spre deosebire de celelalte, așezarea jucătorilor în coloană se face pe perechi. Primul din pereche devine cal, secundul călăreț. Jucătorii care formează perechea trebuie să fie de înălțime și greutate sensibil egală. Numerotarea jucătorilor se face tot pe perechi.

Când se strigă un număr, de exemplu 4, perechile purtând acest număr ies pe interval, călărețul încalecă pe cal și în această poziție face ocolul întregii echipe, după care se re-

vine la locul inițial. La o nouă strigare a aceluiași număr, se schimbă rolurile dintre cei doi.

Indicație metodică :

— Conducătorul de joc va avea în vedere ca fiecare număr să fie strigat de două ori, nu consecutiv, ci cu alternarea altor numere.

CURSA DE URMĂRIRE ÎN LINIE

CARACTERUL JOCULUI : alergare de viteză.

L o c : teren plat.

Participanți: două echipe, formate din câte 10—20 jucători.

Trasăm două linii de plecare la o depărtare de 2—3 m una de alta, și după alți 15—20 m o linie de sosire.

Formăm două echipe egale, cu roluri diferențiate. Una dintre echipe va fi a „prinzătorilor“ și se va alinia pe un rând pe prima linie de plecare. Echipa a doua va fi a „urmăriților“ și se va alinia, tot pe un rând, pe linia a doua de plecare.

Orientarea echipelor una față de alta poate fi diferită, adică față în față, spate în spate și față la spate. Poziția de plecare poate fi și ea diferită: în picioare, șezând, culcat înainte (cu fața în jos) și culcat pe spate.

La semnal, ambele echipe aleargă spre linia de sosire, jucătorii din echipa „prinzătorilor“ încercând să-i prindă pe cei din echipa adversă, înainte de a fi trecut linia de sosire. Pentru fiecare jucător prins se acordă un punct. Jocul se reia cu schimbarea rolurilor, foștii prinzători devin „urmăriți“, și foștii urmăriți devin „prinzători“.

Reguli:

- Plecarea se face numai la semnal.
- Jucătorii din echipa „prinzătorilor” pot prinde orice jucător din echipa adversă.
- Prinderea este socotită valabilă numai dacă s-a făcut înainte de trecerea liniei de sosire.

Indicații metodice:

— Distanța dintre cele două linii de plecare este variabilă, mai mică sau mai mare, în funcție de poziția de plecare și orientarea echipelor.

Dacă echipele sînt orientate spate în spate, echipa „urmăriților” se găsește cu fața spre linia de sosire, iar echipa cealaltă cu spatele. Aceștia din urmă trebuie întîi să se întoarcă, să vină cu fața în direcția alergării, deci distanța va fi mai mică. Cînd echipele stau față în față, distanța va fi mai mare.

Pot fi schimbate și pozițiile de plecare ale echipelor, de exemplu una în picioare, cealaltă șezînd, sau altă poziție.

Pentru a putea stabili exact rezultatele finale, fiecare echipă va avea rolul de „prinzători” și „urmăriți” de un număr egal de ori.

VARIANTĂ CU PLECARE ALTERNATIVĂ:

Organizarea ca la prima variantă. Diferența de desfășurare față de prima variantă constă în plecarea alternativă, pleacă întîi echipa „urmăriților”, și la al doilea semnal cea a „prinzătorilor”.

VARIANTA DE PROCEDEE DE DEPLASARE:

- a) Cu folosirea aceluiași procedeu de către ambele echipe.
 - Săritura într-un picior sau săritura iepurelui.
- b) Cu folosirea diferită a procedeelor de către echipe.

- Echipa „prinzătorilor“ cu folosirea alergării;
- Echipa „urmăriților“ folosind unul din procedeele:
 - conducerea mingii;
 - rostogolirea mingei cu mîna;
 - rostogolirea cercului de gimnastică.

CURSA DE URMĂRIRE ÎN COLOANĂ

CARACTERUL JOCULUI : alergare de viteză.

L o c : fișie de teren plat, lată de 6—8 m și lungă de 40 m.

Participantî: două echipe formate din cîte 8 jucători.

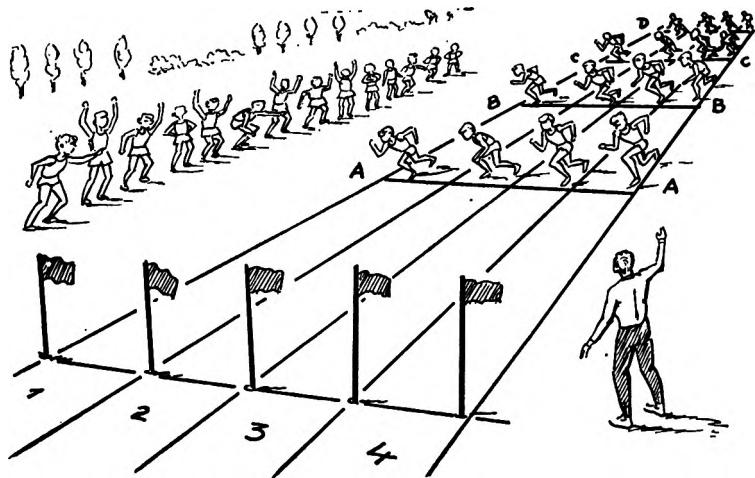
Materiale: opt fanioane.

Pe lățimea fișiei de teren, cu ajutorul a patru linii paralele trasate pe sol, stabilim cele patru linii de plecare. Distanța între linii va fi de circa 5 m. Notăm liniile cu literele A,B,C,D, prima linie fiind A și ultima D. La distanță de 20 m de la linia A se trasează linia de sosire. Linia D va fi cea de plecare.

Cu ajutorul fanioanelor, pe care le plasăm pe linia de sosire și linia de plecare D., se delimitează patru culoare. Lățimea culoarului este de $1\frac{1}{2}$ — 2 m. După terminarea marcajului, formăm cele două echipe din cîte 8 jucători. Echipele vor avea cîte doi concurenți pe fiecare culoar, dispuși astfel:

ECHIPA 1 — cîte un jucător pe culoarul I și III pe liniile de plecare A și C;

— cîte un jucător pe culoarul II și IV pe liniile de plecare B și D.



ECHIPA 2 — câte un jucător pe locurile neocupate de pe culoarele și liniile de plecare.

Repartizarea jucătorilor pe diferitele linii de plecare trebuie să se facă după posibilitățile fizice ale jucătorilor, cei rezistenți pe ultimele linii, cei mai puțin rezistenți pe primele linii.

Din așezarea intercalată a jucătorilor, rezultă că fiecare are în fața sa un jucător din echipa adversă.

La semnalul de începere, toți jucătorii de pe toate liniile de plecare pornesc înspre linia de sosire, fiecare încercând să-și ajungă adversarul din față și să-l atingă, fără ca și el să fi fost atins de jucătorul advers aflat la spatele său. Cei atinși se penalizează cu puncte.

Reguli :

— Alergarea este obligatorie în limitele culoarului repartizat.

— Nu poate fi prins decît jucătorul advers aflat în față, conform așezării inițiale.

— Prinderea este valabilă numai înainte de trecerea liniei de sosire.

Cîştigă echipa cu numărul mai mic de penalizări.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e Ț i o r g a n i z a t o r i c e :

— Jocul se poate organiza Ț i pe Ț ase culoare, arbitrajul înȚ să devine mai dificil.

— Pentru realizarea unui arbitraj just se recomandă cîte un arbitru de fiecare culoar.

SCAUNUL MIȚCĂTOR

CARACTERUL JOCULUI : mers îngreuiat.

L o c : sală, teren.

ParticipanȚ i: formaȚ ii de cîte 10—20 jucători.

Jucătorii se aȚ ază în formaȚ ie de Ț ir, fără distanȚ ă între ei, Ț i se cuprind unul pe celălalt de mijloc. La comandă se îndoaie lent genunchii Ț i fiecare se aȚ ază pe genunchii (scaunul) celui din spate. Apoi, pornind cu acelaȚ i picior, scaunul începe să se miȚ te.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e Ț i o r g a n i z a t o r i c e :

— Pentru reuȚ ita jocului se cere din partea jucătorilor multă disciplină, îndoierea genunchilor Ț i aȚ ezarea urmînd să se facă lent Ț i de toȚ i odată.

— Pentru a nu ajunge la situaȚ ia ca unul înalt să fie obligat să se aȚ eze pe genunchii unuia scund, vom lua măsurile organizatorice corespunzătoare. În acest scop, iniȚ ial jucă-



torii vor fi aliniați pe un rînd, cu cei mari la mijloc și cu cei mici la flancuri, după care se întorc la stînga sau dreapta și se unesc capetele.

— În momentul așezării, genunchii și călcîiele trebuie să fie apropiate.

SCAUNUL CARE FUGE

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare și atenție.

Loc: sală, teren.

Participanți: 10—30.

Pe locul de joc se așază în formă de cerc, la o distanță de 1 m. unul de altul, un număr de scaune egal cu numărul participanților.

În lipsă de scaune se marchează cercuri cu diametrul 0,50 m.

Dintre jucători se alege un conducător care stă în picioare în mijlocul cercului: restul sînt așezați cu fața la conducător, al cărui scaun rămîne liber.

La semnalul de începere, conducătorul încearcă să ocupe scaunul (cercul) liber, fiind însă împiedicat de jucătorii care se mută mereu spre dreapta sau stînga, de pe un scaun (cerc) pe altul.

Dacă încercarea reușește, devine conducător jucătorul care n-a ocupat la timp scaunul (cercul) liber.

Jocuri cu mingea

JOC DE PASE ÎN DOI

CARACTERUL JOCULUI: pase cu mingea.

L o c : curte, teren.

Participanți: 10—14 jucători.

Materiale: cîte o minge de volei, baschet, handbal sau fotbal pentru fiecare pereche.

Jucătorii se aliniază pe două linii față în față, formînd perechi. Intervalul dintre jucătorii de pe aceeași linie va fi de cel puțin 2—3 pași. Distanța dintre linii se va fixa în funcție de mingiile care sînt folosite în joc.

Toți jucătorii dintr-o linie primesc cîte o minge. La semnal, dat de conducător, începe concursul de pase pe perechi.

Cîștigă perechea care reușește să execute prima un anumit număr de pase sau care, într-un timp dinainte stabilit, a executat cele mai multe pase. Aceste condiții se hotărăsc înainte de începerea concursului. Jocul apelează la foarte multă corectitudine din partea jucătorilor.

Reguli:

— Pasele vor fi de volei, baschet, handbal sau fotbal, în funcție de mingile de care dispunem. Se pot folosi orice pase din jocul sportiv respectiv sau se pot stabili anumite procedee.

— Dacă un jucător scapă mingea, el va alerga după ea, va reveni pe locul său și pasele se vor relua, numărându-se în continuare.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Pentru pasele de volei și baschet, distanța dintre jucătorii aceleiași perechi va fi de 4—5 pași; pentru pasele de handbal și fotbal, această distanță va fi mult mai mare. Dacă folosim eventual mingi de oină, distanța trebuie să ajungă la 15—20 de pași.

— Pentru băieți se pot folosi și pase de fotbal cu capul.

— Conducătorul jocului va urmări executarea corectă a paselor în cazul stabilirii unui anumit procedeu de pasare. El va atrage atenția asupra abaterilor ce se săvârșesc în cursul întrecerii și — dacă se repetă — poate descalifica perechea vinovată. De asemenea, el va supraveghea ca distanța dintre cei doi jucători care pasează să nu se micșoreze, semnalînd acest lucru și cerînd celor în cauză să revină la distanța normală.

MINGEA ÎN CERC

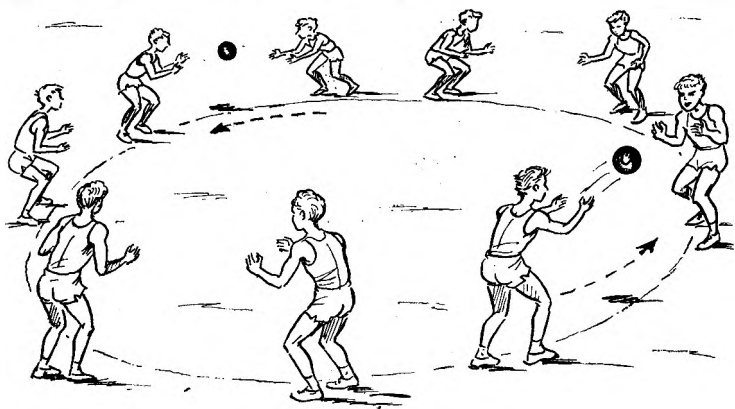
CARACTERUL JOCULUI: pase cu mingea.

L o c : curte, teren.

Participanți: 10—20 jucători.

Materiale: 2—4 mingi de baschet sau handbal.

Jucătorii formează un cerc la un interval de 2—3 pași unul de altul. Doi dintre ei, aflați față în față pe circumferința cercului, primesc câte o minge.



La un semnal, începe pasarea mingilor. Ele sînt trimise, din om în om, în același sens pe circumferința cercului, urmărindu-se una pe alta. Dacă la un moment dat unul din jucători primește o pasă înainte ca mingea pe care a primit-o anterior să fi ajuns la jucătorul următor, jocul se oprește și cel în cauză capătă un punct de penalizare. Jocul se reia, însă acum pasarea mingilor se va face în celălalt sens. După 10—15 reluări, sînt stabiliți cîștigătorul sau cîștigătorii, aceștia fiind jucătorii cu cele mai puține puncte de penalizare.

Reguli:

— Cel care scapă mingea din mînă este dator s-o culeagă și să continue pasele.

— Dacă dintr-o pasă greșit dată s-a ajuns la întîlnirea celor două mingi, penalizarea va reveni jucătorului care a greșit pasa.

Indicații metodice:

— Pentru a se da o formă cât mai exactă cercului, copiii îl vor forma ținându-se de mâini, apoi lăsând brațele jos vor face un anumit număr de pași înapoi.

— Jocul se poate complica de la început, sau pe parcursul lui, prin introducerea a 3 sau 4 mingi.

— Se va recomanda jucătorilor o mare atenție în primirea și darea paselor atît ca viteză, cît și corectitudine.

VARIANTĂ

Acest joc se poate organiza și sub forma unei întreceri între două echipe, mai ales atunci cînd numărul participanților este mai mare (20—30).

După ce jucătorii au format cercul, ei se numără cîte doi. Cei care au numerele unu formează o echipă, cei cu numerele doi, cealaltă echipă.

Jocul se desfășoară asemănător celui alt, cu excepția faptului că mingile se pasează numai între jucătorii aceleiași echipe, adică peste un jucător de pe cerc. Cînd mingea unei echipe a ajuns-o și a întrecut-o pe a celeilalte, jocul se oprește și echipa mai îndemînată capătă un punct.

Jocul se reia, cîștigînd echipa care realizează prima 5 sau 7 puncte.

SUVEICA

CARACTERUL JOCULUI: pasarea mingei, alergare.

L o c : curte, teren.

Participanți: două echipe a cîte 16—20 jucători.

Material: cîte o minge de fiecare echipă.

Denumirea acestui joc provine din asemănarea circulației mingei cu mișcarea unei suveici. Diferitele variante în care se poate organiza sînt determinate în special de mișcarea jucătorilor. Indiferent de variantă, organizarea lor este aproape aceeași.

Se marchează pe pămînt două linii paralele, la distanță de 5—10 m una de alta. Fiecare echipă se împarte în două grupe egale ca număr, care se dispun față în față, în spatele celor două linii, jucătorii fiind aliniați prin flanc cîte unul. Jucătorii din capul grupelor care se află în spatele aceleiași linii primesc cîte o minge.

VARIANTA I: „Mingea în suveică“

La semnalul de începere, jucătorul care are mingea o pasează primului jucător al grupei din fața sa și imediat după aceea aleargă în spatele grupei sale. Cel care primește mingea o retrimite primei grupe, după care trece și el în spatele formației din care face parte. Acum mingea este prinsă de jucătorul care a rămas în capul primei grupe și jocul continuă în același fel, pînă cînd jucătorul care a început aruncările, ajungînd din nou în flancul drept al grupei sale, prinde mingea și o ridică deasupra capului.

Cîștigă echipa care termină prima.

Reguli:

— Prinderea și pasarea mingei se face numai dinapoia liniei marcate în fața grupei respective.

— Dacă un jucător nu reușește să prindă mingea, el poate alerga după ea și, după ce o culege, este obligat să se întoarcă înapoia liniei pentru a o putea pasa. El nu poate fi ajutat cu nimic de coechipierii săi.

VARIANTA II: „*Suveica cu minge*”

În această variantă pasele se dau în același fel, între jucătorii din capul grupelor. Aceștia însă, imediat după aruncarea mingei, aleargă în spatele grupei căreia i-au pasat.

În felul acesta grupele își schimbă locurile; jocul însă continuă și se termină numai când grupele au revenit pe locurile de unde au plecat.

Regulile sînt aceleași ca în varianta precedentă.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— În funcție de mingile folosite și de posibilitățile fizice ale jucătorilor, se va stabili distanța dintre cele două linii de aruncare.

— Se pot folosi și mingi de fotbal, preluarea și darea paselor făcîndu-se numai cu piciorul.

MINGEA ROSTOGOLITĂ ÎN CERC

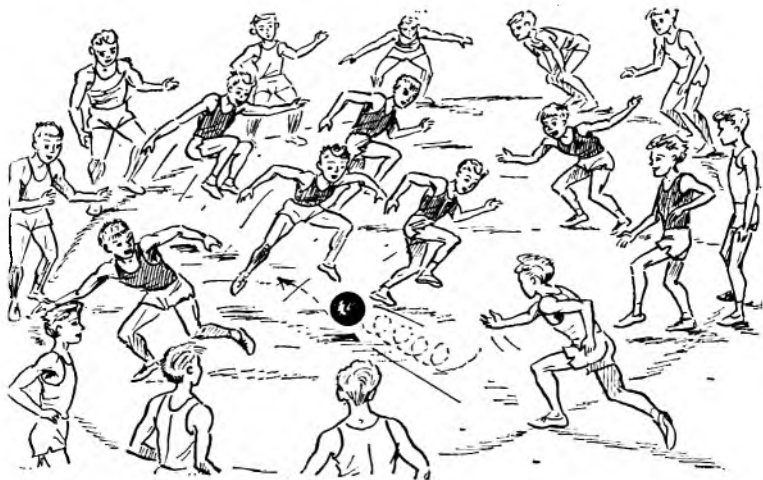
CARACTERUL JOCULUI: pasarea rostogolită a mingei, sărituri.

L o c : teren plat, cu zgură sau pămînt.

Participanți: două echipe a câte 10—15 jucători.

Material: o minge de baschet sau fotbal.

Toți jucătorii formează un cerc, prinși de mîini, cu brațele bine întinse. După ce s-a format cercul, brațele sînt coborîte, și conducătorul jocului, cu ajutorul unui băț, înscrie pe pămînt circumferința cercului, care va trece pe la vîrfurile picioarelor participanților. Se face numerotarea. Jucătorii cu numere de ordine fără soț intră în interio-



rul cercului și se împrăștie pe toată suprafața lui; ei formează una din echipe. Cealaltă echipă, a celor rămași în afara cercului, capătă o minge de baschet sau de fotbal. Ei încep să-și paseze mingea prin rostogolire, căutînd să atingă jucătorii din interiorul cercului. Aceștia se feresc, sărind peste minge; cei atinși ies pe rînd din joc, pînă cînd rămîn numai trei. În acest moment conducătorul jocului notează timpul scurs de la semnalul de începere. Apoi rolul echipei se inversează.

Cîștigă echipa care reușește să elimine același număr de jucători în timpul cel mai scurt.

Reguli:

— Nu se consideră valabile loviturile cu mingea dacă aceasta nu a fost rostogolită pe pămînt.

— Jucătorii care pasează mingea nu au voie să arunce decît din afara circumferinței cercului; dacă mingea, atîngînd un jucător, rămîne în interiorul cercului, ea poate

fi culeasă de oricare din jucătorii din afară, dar acesta nu o poate pasa decît după ce a revenit pe linia cercului.

— Jucătorii din mijlocul cercului nu au voie să se apere de minge decît evitînd-o prin săritură sau alergare.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Conducătorul jocului va avea asupra lui un cronometru sau un ceas cu ac secundar central, pentru a putea urmări mai ușor timpul de joc.

— Dacă numărul jucătorilor este mai mare, se pot folosi simultan două mingi. În acest caz, jocul poate continua pînă la eliminarea ultimului jucător.

LUPTA PENTRU MINGE ÎN CERCURI

CARACTERUL JOCULUI: pasarea mingei, interceptie.

L o c : curte, teren.

Participanți: 20—30 copii.

Material: o minge de handbal sau de baschet.

Pe un spațiu mai mare de joc se desenează pe pămînt cercuri cu diametrul de 1 m, într-un număr egal cu jumătate din numărul participanților. Cercurile nu vor fi desenate într-o anumită ordine, însă distanța între ele va fi de cel puțin 3 m.

Fiecare cerc este ocupat de către un jucător. Restul jucătorilor se împrăștie în tot spațiul dintre cercuri. Jucătorii din cercuri pasează între ei o minge de handbal sau de baschet. Ei nu au voie să iasă din cercurile lor pentru a prinde sau arunca mingea. În acest timp cei dinafară aleargă și

sar, căutînd să intercepteze aceste pase. Cînd un jucător dinafară prinde mingea, el strigă: „Schimb de locuri!“. La acest semnal, jucătorii din cercuri trebuie să le părăsească. În felul acesta, pentru un moment, toate cercurile devin libere. Ele pot fi ocupate de oricare dintre participanții la joc. Cînd toate cercurile au fost ocupate, jocul se reia, unii pasînd mingea între ei, ceilalți căutînd s-o intercepteze.

Reguli:

— În timpul pasării mingei, limitele cercurilor nu pot fi depășite nici de cei din interiorul lor, nici de cei care aleargă printre ele. Nerespectarea acestor reguli va duce la anularea interceptiei sau la hotărîrea ei ca valabilă, în cazul cînd a influențat vizibil jocul.

— Dacă după darea semnalului de schimb de locuri un jucător rămîne în continuare în cercul pe care l-a ocupat, el îl va ceda celui mai apropiat jucător rămas în afara cercurilor.

ELIBEREAZĂ „PRIZONIERII“!

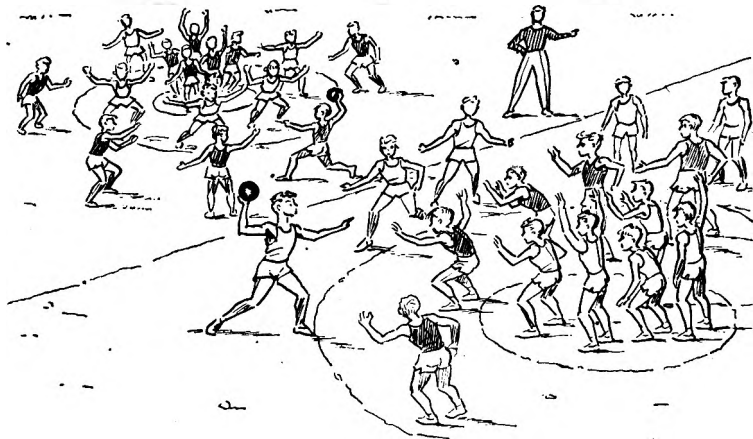
CARACTERUL JOCULUI: aruncarea, interceptia mingei.

L o c : curte, teren, poiană.

Participanți: două echipe egale, fiecare cu un număr de jucători divizibil cu trei (15, 18, 21)

Material: două mingi de baschet, volei, handbal, o sfoară lungă de circa 5 m.

Pe pămînt se desenează, cu ajutorul unei sfori, două cercuri egale, cu raza de 4—5 m. Între aceste cercuri va fi o distanță de cel puțin 10 pași și acest spațiu va fi despăr-



tit în două printr-o linie egal depărtată de cercuri. În interiorul fiecărui cerc se va descrie un altul, concentric, cu raza de 1,5—2 m. Fiecare echipă se împarte în trei grupe egale, căpătînd următoarele denumiri: grupa „prizonierilor“, a „eliberatorilor“ și a „păzitorilor“. În cercurile mici pătrund „prizonierii“. În spațiul dintre cercuri intră „păzitorii“ adverși, iar în afara cercurilor mari se răspîndesc de jur-împrejur „eliberatorii“ celor două echipe, fiecare în jurul cercului unde se află ca prizonieri coechipierii lor.

Fiecare grup de „eliberatori“, avînd cîte o minge, o pasează celor din cercurile mici. Dacă un „prizonier“ reușește să intre în posesia mingei, el este scăpat și trece în grupa „eliberatorilor“ săi. „Păzitorii“ se opun, căutînd să intercepteze mingea. Dacă ei reușesc acest lucru, o pot trimite „eliberatorilor“ din echipa lor, care se află în jurul celui alt cerc. În felul acesta, la un moment dat, ambele mingi se pot găsi la aceeași grupă de „eliberatori“, ceea ce îngreuiază rolul „păzitorilor“ adverși. Cîștigă echipa care reușește prima să-și elibereze coechipierii „prizonieri“.

Reguli:

— Fiecare grup de jucători, după rolul pe care l-a căpătat, are dreptul să se deplaseze numai în spațiul ce-i revine.

— Eliberatorii nu au voie să intre în posesia mingii decât în spațiul dinafara cercului respectiv, fără a depăși linia de centru.

— Un „prizonier“ este eliberat numai dacă reușește să prindă mingea; același lucru este valabil și pentru interceptarea mingii de către „păzitor“. Dacă o minge, în zborul ei, este doar atinsă de unul din jucători, ea revine celui la care ajunge și care reușește s-o prindă în ambele mâini.

Indicații metodice:

— Jocul se poate repeta, însă rolurile grupelor din fiecare echipă se schimbă.

FEREȘTE-TE DE DOUĂ MINGI!

CARACTERUL JOCULUI: aruncarea și prinderea mingii.

Loc: teren de volei.

Participanți: 12-18 jucători, împărțiți în două echipe.

Material: două mingi de handbal, volei sau baschet.

Între stâlpii terenului de volei se întinde plasa la o înălțime de cel puțin 2 m. Fiecare echipă ocupă una din jumătățile terenului, și jucătorii, fără a avea locuri precise de așezare în teren, vor forma linii distincte de cîte trei.

Fiecare echipă capătă cîte o minge. La semnalul de începere, mingile sînt aruncate peste plasă, prinse de adversari, retrimise peste plasă și jocul continuă în acest fel pînă

cînd, la un moment dat, ambele mingi se găsesc de aceeași parte a plasei, pe pămînt sau în brațele jucătorilor. Jocul este oprit și echipa adversă capătă un punct.

Reguli:

— Mingea poate fi atinsă succesiv de mai mulți jucători din aceeași echipă, poate fi scăpată din mînă și poate atinge pămîntul.

— Se consideră punct valabil numai atunci cînd ambele mingi sînt socotite ca aparținînd, în același moment, unei singure echipe. O minge aparține unei echipe dacă este în mîinile unui jucător, dacă a atins pămîntul în limitele terenului marcat, sau dacă se află în afara acestor limite, dar în prealabil a fost atinsă de un jucător din echipă, sau a atins terenul.

— Orice minge aflată în zbor este neutră numai dacă zborul este determinat de o evidentă încercare de aruncare a ei peste plasă.

— Dacă o minge cade în afara limitelor terenului, fără să fi atins pămîntul în teren, sau fără să fi fost atinsă de un jucător, ea aduce un punct echipei spre care a fost aruncată. Același lucru se întîmplă cînd mingea a fost aruncată pe sub plasă.

— După realizarea fiecărui punct, jocul se reia de la început, după ce în prealabil jucătorii ambelor echipe au efectuat o schimbare de locuri (rotare), asemănătoare cu cea din jocul de volei.

— După schimbarea locurilor jucătorilor, ca și la începutul jocului, mingea este repusă în joc prin aruncare de către jucătorul care se află în acel moment în mijlocul liniei a doua.

— Echipa care realizează prima un număr anumit de puncte, stabilit înainte, este cîștigătoarea întrecerii.

— Pentru cursivitatea și dinamica jocului se va arăta participanților că viteza în prinderea și aruncarea mingei sînt acțiunile cele mai importante.

— Este indicat ca arbitrul principal să aibă două ajutoare, fiecare din ele urmărind una din jumătățile de teren, pentru a stabili momentul în care cele două mingi sînt în posesia unei singure echipe. În acest caz rolul arbitrului principal este de a hotărî valabilitatea deciziilor ajutoarelor sale și de-a urmări, în afară de jocul în ansamblu, corectitudinea aruncărilor peste plasă și ieșirea mingilor în afara limitelor terenului.

— Pentru îngreunarea jocului se pot folosi 4 mingi.

MINGEA RICOȘATĂ

CARACTERUL JOCULUI: aruncarea și prinderea mingei.

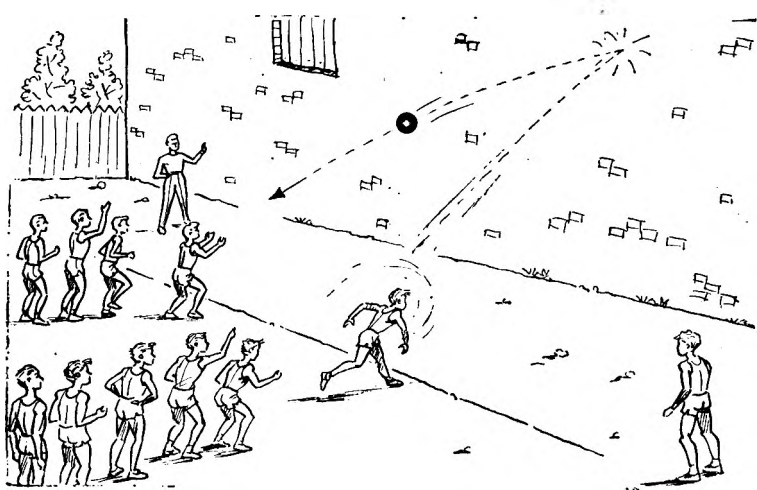
L o c : curte cu un perete neted, fără ferestre.

Participanți : 16-20 de copii, împărțiți în două echipe egale.

Material: o minge de handbal sau de cauciuc.

În fața unui perete, la 3—4 m și paralel cu el, se trasează pe pămînt o linie, denumită linia de aruncare. Pe perete se marchează cu o cretă sau cărbune o linie la înălțimea de 3—3,5 m, linia de control. La 2—3 pași înapoia liniei de aruncare se plasează cele două echipe, cu jucătorii plasați prin flanc cîte unul. Intervalul dintre șirurile echipelor va fi de 4—5 pași.

Prin tragere la sorți una din echipe capătă mingea. Primul jucător din această echipă înaintează spre linia de a-



runcare și azvîrle cu putere mingea în perete, în așa fel încît să-l lovească deasupra liniei de control. Imediat ce a executat aruncarea, jucătorul se retrage în spatele echipei sale. Primul jucător din cealaltă echipă înaintează la rîndul său și caută să prindă mingea din zbor sau după ce s-a lovit cel mult o dată de pămînt. Prinzînd mingea, o aruncă în perete și se retrage în spatele echipei sale. Un jucător al primei echipe va încerca să prindă apoi mingea și jocul continuă cu aceeași alternanță, pînă cînd se comite o greșeală. Se consideră ca greșeli, pentru cel care aruncă, lovirea mingei în perete sub linia de control, și pentru cel care prinde căderea mingei pe pămînt mai mult de o singură dată, după ce a ricoșat din perete. După fiecare greșeală, jocul se reia prin aruncarea mingei de către un jucător din echipa adversă.

Pentru fiecare greșeală a unei echipe, cealaltă capătă un punct, și jocul se termină cînd una din echipe a totalizat 20 de puncte.

Reguli:

— Aruncarea mingei în perete se va face numai dinapoia liniei de aruncare, chiar dacă mingea a fost prinsă în spațiul dintre această linie și perete.

— Dacă un jucător dintr-o echipă împiedică un adversar în prinderea sau aruncarea mingei, echipa este penalizată cu un punct care se acordă adversarilor.

Indicații metodice:

— Distanța liniei de aruncare, pînă la perete, va fi aleasă în funcție de mingea cu care se desfășoară jocul și de forța de aruncare a participanților (băieți, fete).

— Se va recomanda jucătorilor să nu aglomereze spațiul în care se face aruncarea și prinderea mingei. Pentru aceasta, ei vor trebui să păstreze formația prin flanc cîte unul.

MINGEA-LUP

CARACTERUL JOCULUI: pasarea și aruncarea mingei.

Loc : curte, poiană.

Participanți : două echipe de cîte 7 — 10 jucători.

Material: o minge de handbal sau de cauciuc.

Una din echipe, cea a „lupilor“, formează un cerc mare. În interiorul cercului, cealaltă echipă, „turma“, se aliniază unul în spatele celuilalt, fiecare jucător apucînd cu mîinile mijlocul celui din față. Primul jucător este „ciobanul“ turmei. „Lupii“ caută să lovească, cu ajutorul mingei,

ultimul jucător din coloana adversarilor. Aceștia se apără deplasându-se în coloană compactă, fără să se desprindă unul de altul, căutînd să se plaseze în așa fel încît mingea să nu poată lovi ultimul lor jucător. Singurul din această echipă care poate folosi și mîinile în interceptarea și respingerea mingei este „ciobanul“. Pentru a surprinde ultimul jucător din „turmă“ nemascat de coechipierii săi, jucătorii „lupi“ vor pasa mingea între ei. Cînd, în sfîrșit, acesta a fost lovit, el schimbă locul în coloană cu un alt coechipier și echipa „lupilor“ capătă un punct. După un anumit timp rolul echipelor se schimbă și cîștigă cea care a totalizat cele mai multe puncte.

Reguli:

— Jucătorii „lupi“ nu au voie să arunce sau să paseze mingea decît de pe cerc sau dinapoia lui.

— Jucătorii din „turmă“ nu au voie să se desprindă unul de altul. Dacă această desprindere a influențat asupra preciziei aruncării sau a mascat ultimul jucător într-un moment favorabil lovirii lui, echipa de pe cerc capătă un punct.

Indicații metodice:

— Diametrul cercului format de echipa „lupilor“ va fi destul de mare, pentru a permite evoluția echipei în apărare.

POARTA LARGĂ

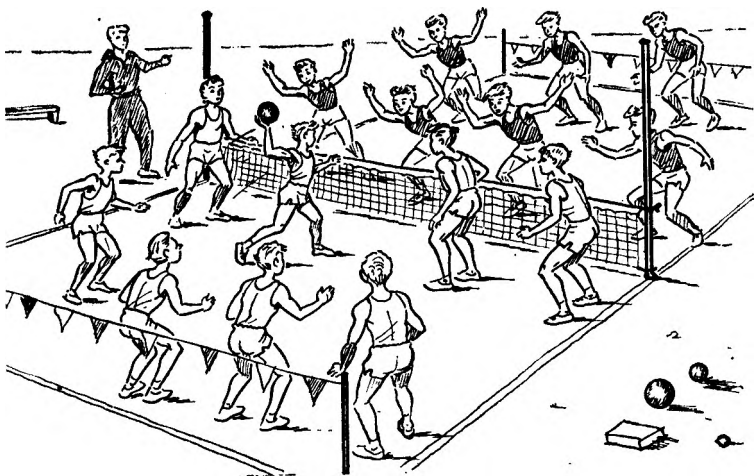
CARACTERUL JOCULUI: aruncarea, prinderea, pasarea mingei.

Loc: teren de volei cu pămînt sau iarbă.

Participanți: două echipe de cîte 8—10 jucători.

Material: o minge și o plasă de volei, două sfori de câte 10 m, 10—12 stegulețe colorate.

Între stîlpii terenului de volei se întinde plasa la o înălțime de 1,50—1,70 m. În colțurile terenului se înfig patru țaruși înalți, și între ei, pe laturile din fund, se întinde câte o sfoară cu stegulețe fixate pe ea pentru a fi mai vizibilă. Înălțimea sforii de la pămînt va fi de 1 m. Spațiul mărginit de țaruși și sfoară constituie poarta fiecărei echipe.



Cele două echipe ocupă fiecare câte o jumătate de teren, fiind despărțite de plasă; jucătorii se împrăstie în așa fel încît să acopere atît terenul, cît și poarta, dar nu la întîmplare, ci formînd distinct linii paralele pe lățimea terenului.

După tragerea la sorți, una din echipe începe jocul; căpitanul ei, care se va afla în prima linie, cea de lîngă plasă, aruncă cu putere mingea spre poarta echipei adverse. Jucătorii acesteia încearcă să împiedice mingea să intre în poartă, fie prinzînd-o, fie preluînd-o ca în volei. În caz de

preluare, pasele de volei pot continua între coechipieri, pînă cînd mingea ajunge în locul cel mai potrivit sau la jucătorul cel mai indicat, pentru a arunca cît mai eficace în poarta primei echipe. Dacă mingea a fost prinsă și reținută în mîini, ea poate fi aruncată numai de cel care a prins-o și numai de pe locul unde a prins-o. Echipa în apărare pierde dreptul să arunce la poarta adversă, dacă mingea, după ce a fost atinsă de un jucător în încercarea de a o prinde sau pasa, cade pe pămînt. Se consideră punct marcat de o echipă atunci cînd mingea, din zbor, din ricoșare, din rostogolie sau chiar respinsă de un apărător, trece prin poarta marcată prin țărugi și sfoară.

Cîștigă echipa care marchează prima 7 puncte.

Reguli:

— Prima aruncare la începerea jocului sau după momentele de oprire ale acestuia este făcută de căpitanul echipei sau de un alt jucător, la liberă alegere, care se află în prima linie a echipei.

— Dacă mingea a intrat în poartă sau a atins pămîntul după ce a venit în contact cu un apărător, ea va fi repusă în joc de echipa care a atacat.

— Dacă mingea aruncată la poartă nu a fost atinsă de nici un apărător și a ieșit în afara limitelor terenului, fără a se marca un punct, ea revine echipei care s-a apărat.

— Cînd aruncarea la poartă se face de un jucător din linia cea mai apropiată de plasă, mîna acestuia nu trebuie să depășească plasa.

— Aruncarea la poartă se va face de pe loc, jucătorul rămînînd în contact cu pămîntul.

— Se permite prinderea sau pasarea mingei și în afara liniilor care marchează terenul.

— La fiecare reluare a jocului, în ambele echipe se face o rotație a jucătorilor, asemănătoare celei din jocul de volei.

MINGEA IUTE

CARACTERUL JOCULUI: aruncarea și prinderea mingei, alergare.

Loc: curte, teren mare.

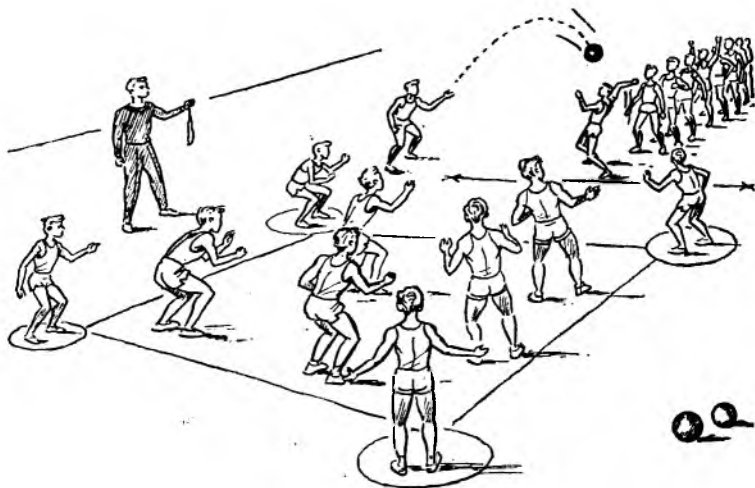
Participanți: două echipe a câte 10—12 jucători.

Material: o minge de handbal.

Pe teren se desenează patru cercuri cu raza de 1 m, în așa fel încât ele să formeze colțurile unui pătrat cu latura de 8—10 m. Între cercuri se marchează pe pământ laturile pătratului, iar la o distanță de 5—6 m, de la una din laturi, se trage o linie de plecare.

Cele două echipe se așază astfel pe teren: una din ele, cea de „alergare“, se aliniază în spatele liniei de plecare, cu jucătorii prin flanc câte unul. Cealaltă echipă, de „prindere“, va avea câte un jucător în fiecare cerc, un căpitan pe linia de plecare, iar restul jucătorilor răspândiți în interiorul pătratului delimitat de cercuri.

Căpitanul din echipa de „prindere“ aruncă mingea oblic în sus, spre echipa adversă, puțin înaintea liniei de plecare. Jucătorul advers, din capul coloanei, urmărește mingea și o lovește cu palma sau cu pumnul în așa fel încât s-o trimită în limitele pătratului unde se află jucătorii din echipa de „prindere“. Imediat după aceasta el pornește în cea mai mare viteză, ocolește pătratul și se întoarce înapoi la linia



de plecare. Între timp, jucătorii de „prindere” caută să prindă sau să culeagă mingea și s-o trimită cât mai repede căpitanului lor. Căpitanul, primind mingea, o pasează celui mai apropiat jucător dintr-un cerc, acesta o transmite în același fel următorului și, din cerc în cerc, mingea trebuie să ajungă din nou la căpitan.

Dacă jucătorul din grupa de „alergare” a reușit să treacă linia de plecare înainte ca mingea să se întoarcă la căpitanul advers, echipa sa capătă un punct. Dacă mingea a fost mai „iute” decât el, adversarii primesc acest punct.

Rînd pe rînd, aleargă toți jucătorii unei echipe, după care rolurile echipelor se schimbă.

Cîștigă echipa care totalizează cel mai mare număr de puncte.

Reguli:

— Căpitanul echipei de „prindere” nu are voie să paseze sau să primească mingea decât înapoia liniei de plecare.

— Jucătorii din cercuri nu au voie să paseze mingea între ei decât din cercurile respective, chiar dacă au fost nevoiți să iasă din ele pentru a prinde sau culege mingea.

— Jucătorii din echipa de „alergare” nu au voie să calce liniile pătratului sau ale cercurilor în timpul alergării; de asemenea, nu au voie să trimită mingea, prin lovire, în afara limitelor pătratului.

— Nerespectarea acestor reguli aduce un punct echipei adverse.

— Un jucător din echipa de „alergare” poate refuza mingea aruncată de căpitanul advers pentru a fi lovită dacă el consideră că aruncarea, așa cum a fost efectuată, îl dezavantajează. Refuzul este valabil dacă el nu atinge mingea înainte ca aceasta să cadă pe pământ. Dacă mingea a fost refuzată, căpitanul va repeta aruncarea.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Dimensiunile terenului de joc pot fi și mai mari, în funcție de vîrsta și posibilitățile fizice ale participanților.

— Dacă numărul jucătorilor este mai mare, pe laturile pătratului pot fi incluse cercuri intermediare, ocupate și ele de jucători din echipa de „prindere”.

ATINGE MINGEA !

CARACTERUL JOCULUI: alergare, pase și interceptția mingei.

L o c : curte, teren.

Participanți: 10—15 jucători.

Material: o minge mare (baschet, fotbal).

Prin tragere la sorți sau prin numărătoare, unul dintre jucători trece în centrul terenului. Toți ceilalți formează în jurul lui un cerc, la lățimea brațelor întinse.

Jucătorii de pe cerc își pasează între ei o minge. Mingea poate fi trimisă în orice direcție prin aer sau rostogolită pe pământ, însă în așa fel încât jucătorul din centru să nu o poată intercepta. Acesta, alergând în interiorul cercului, caută să atingă mingea care se găsește în aer, pe pământ sau în mâinile unui jucător.

Dacă el reușește acest lucru, schimbă locul cu jucătorul care a fost ultimul în contact cu mingea, înainte ca ea să fi fost interceptată.

Reguli:

— Jucătorii de pe cerc pot pasa mingea numai cu ajutorul mâinilor. Jucătorul din interior se poate folosi, pentru interceptarea mingei, de orice parte a corpului, inclusiv piciorul.

— Dacă un jucător n-a reușit să prindă mingea și aceasta a ieșit în afara cercului, el este obligat să alerge după ea și s-o paseze de pe locul unde a cules-o, spre jucătorii de pe cerc. În acest caz, jucătorul din centru poate ieși în afara cercului pentru a urmări mingea.

— Pasele din aer nu vor depăși înălțimea jucătorului din interior, când acesta stă cu brațele întinse în sus. Când conducătorul jocului apreciază că o asemenea pasă ar fi putut fi interceptată dacă era dată la înălțimea permisă, el poate dicta schimbarea jucătorului cu cel care nu a respectat această regulă.

Indicații metodice:

— Dacă efectivul participanților este format din copii cu o bună îndemnare în darea și primirea pasei, și prin aces-

ta misiunea jucătorului din interior fiind prea grea, se pot introduce doi jucători care vor colabora între ei în interceptarea paselor. Când aceștia reușesc să atingă mingea, locul lor va fi luat de cei doi jucători care efectuau pasa între ei. Dacă mingea se găsea în brațele unui jucător, în momentul în care a fost atinsă, în afara acestuia va intra în cerc și jucătorul de la care a primit pasa.

PATRU PORȚI

CARACTERUL JOCULUI: aruncarea, pasarea mingei, lupta pentru minge.

L o c : teren cu zgură sau pajiște cu gazon mărunț.

Participanți: două echipe de câte 7—8 jucători.

Material: o minge de handbal.

Se delimitează terenul de joc, care va fi un pătrat cu latura de 20—25 m. Pe mijlocul fiecărei laturi a pătratului se marchează, cu crenguțe sau pietre, câte o poartă lată de 2 m, și în fața fiecăreia se descrie câte un semicerc cu raza de 4 m. În sfârșit, în centrul terenului se descrie un cerc cu diametrul de 1 m.

Fiecărei echipe îi revin câte două porți, în așa fel încât ele să se găsească amîndouă pe două laturi ale terenului care se întîlnesc. Din efectivul unei echipe doi sînt aleși portari, iar restul sînt jucători de cîmp. Portarii ocupă câte o poartă a echipei lor în semicercul desenat, pe care au misiunea s-o apere, iar jucătorii de cîmp pasează mingea între ei, căutînd cea mai bună poziție din care să arunce la una din porțile adverse și să marcheze un gol. Cealaltă echipă se opune, portarii pîzind porțile, iar jucătorii din

cîmp căutînd să intre în posesia mingei. Dacă reușesc acest lucru, ei trec la atac.

Jocul se desfășoară în acest fel pînă cînd una din echipe reușește să marcheze 7 goluri.

Reguli:

— Începerea jocului, sau reluarea lui după fiecare gol marcat, se face prin aruncarea mingei „unu la unu” în cercul din mijlocul terenului. Mingea poate fi prinsă de unul din cei doi adversari, sau respinsă spre parteneri.

O echipă pierde mingea dacă:

a) jucătorul care este în posesia mingei se deplasează cu ea. El are voie s-o paseze numai stînd pe loc sau cu săritură; în acest din urmă caz el nu trebuie să mai fie în contact cu mingea cînd atinge pămîntul.

b) în deplasarea lor pe teren jucătorii acestei echipe bruschează prin împingere sau prin ținere pe adversari.

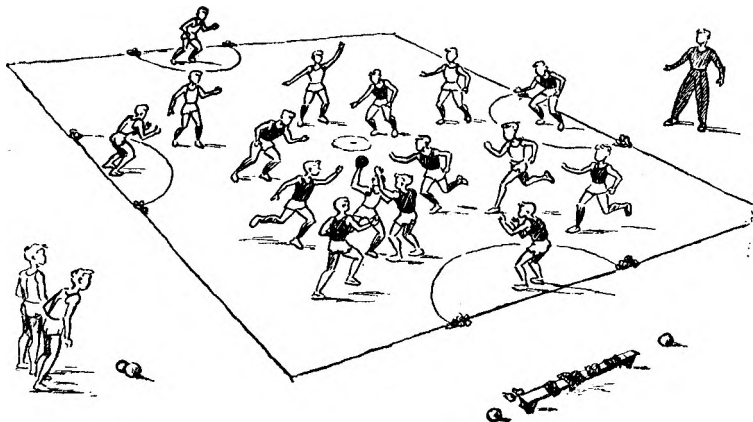
c) un jucător pătrunde într-unul dinse micercuri influențînd prin aceasta jocul.

d) mingea este atinsă sau lovită cu piciorul.

e) mingea a ieșit dincolo de laturile terenului, fiind atinsă pentru ultima oară de un jucător al acestei echipe.

Pentru aceste greșeli adversarul repune mingea în joc de pe locul unde s-a comis greșeala (pentru a,b,c și d), sau din colțul terenului (pentru e), dar nu este voie să se arunce direct la poartă (între o asemenea aruncare și repunere în joc trebuie să fie cel puțin o pasă).

— Dacă jucătorul unei echipe care se află în posesia mingei este bruscat, jocul se oprește și echipa are dreptul să repună mingea în joc prin pasă, sau chiar prin aruncare directă la poartă de pe locul unde s-a comis greșeala. În acest caz, adversarul cel mai apropiat de cel care repune mingea în joc se va afla la cel puțin 3 pași.



— Portarii pot părăsi poarta și semicercul respectiv ; în acest caz ei devin jucători de câmp și se supun tuturor regulilor care îi privesc pe aceștia. Ei pot reveni oricând în spațiul rezervat lor, chiar dacă portarii aceleiași echipe schimbă porțile între ei sau se află în fața unei singure porți. Dacă portarii pot deveni în unele momente jucători de câmp, nu același drept îl au aceștia din urmă.

— În semicercul porții portarii au dreptul să facă trei pași cu mingea în mână, sau s-o respingă cu piciorul atunci când situația o cere.

— Se consideră gol marcat când mingea, fiind aruncată din afara semicercurilor, trece printre cele două semne care delimitează poarta și nu depășește înălțimea unui jucător cu brațele ridicate.

Indicații metodice :

— Jocul va fi condus de un instructor care cunoaște bine regulile; el va fi foarte atent mai ales în aprecierea unui gol marcat regulamentar.

— Jocul se adresează grupelor mai mari, atît băieți cît și fete, evitîndu-se însă formarea de echipe mixte.

— Pentru ca jocul să fie cît mai dinamic, se va atrage atenția celor două echipe să nu uite că fiecare din ele are de apărât două porți, nu una singură, ceea ce necesită o permanentă deplasare a apărătorilor de la o poartă la alta și nelăsarea, nici un moment, a unui spațiu liber mare în fața uneia din porți.

— Dacă echipele se dovedesc de forțe apropiate și se apreciază că, în decurs de 10—12 minute, jocul nu va putea fi terminat prin cele 7 goluri marcate de una din echipe, conducătorul jocului poate hotărî o pauză de 5—10 minute. În acest caz, după reluare, jocul va dura același timp ca înainte de întrerupere, indiferent dacă una din echipe înscrie cele 7 goluri. Acest lucru se va anunța în pauză tuturor jucătorilor.

— Pentru a fi ușurată conducerea jocului, cît și buna lui desfășurare, se recomandă ca echipamentul celor două formații să aibă culori diferite.

MINGEA PESTE PLASĂ PE NUMERE

CARACTERUL JOCULUI: alergare, aruncarea și prinderea mingei.

L o c : teren de volei, curte.

Participanți: două echipe de cîte 10—12 jucători.

Material: o minge medicinală ușoară sau o minge de baschet.

Terenul de joc este reprezentat printr-un dreptunghi cu laturile de 12x6m. O plasă sau o frînghie, întinsă la înăl-

mingea de 2—2,5 m, va împărți terenul în două jumătăți egale. La 2 m de plasă, într-o parte și alta, se va trasa câte o linie paralelă cu plasa. Acest spațiu este neutru și nu face parte din terenul de joc.

În fiecare echipă jucătorii se numără în continuare, apoi se aliniază pe linia de fund a jumătății de teren respectivă. Prin tragere la sorți, una din echipe, căpătînd mingea, începe jocul. Jucătorul cu nr. 1 pătrunde în terenul propriu și trimite mingea peste plasă, după care se întoarce la echipa sa. În momentul în care acesta a aruncat mingea, jucătorul cu nr. 1 din echipa adversă intră la rîndul său în teren și prinde mingea. De la locul unde a prins-o el o aruncă înapoi peste plasă și revine în spatele liniei de fund. Acum mingea urmează a fi prinsă de jucătorul cu nr. 2 al primei echipe ș.a.m.d. Cînd mingea a fost aruncată de ultimul jucător din a doua echipă, ea va fi prinsă de jucătorul care a început jocul și întrecerea continuă în același fel, pînă cînd s-a terminat numărul de tururi complete, stabilit dinainte. Ultima prindere va fi făcută de jucătorul cu nr. 1 al primei echipe.

Cîștigă echipa care, pe parcursul întregului joc, a săvîrșit cele mai puține greșeli.

Reguli:

O echipă săvîrșește o greșeală în următoarele situații:

— Căderea mingei în terenul propriu.

— Aruncarea mingei în afara limitelor terenului, sau în spațiul de 2 m de lîngă plasă, fără ca ea să fi fost atinsă de un adversar. Dacă adversarul prinde mingea în afara terenului, aruncarea este valabilă și jocul continuă.

— Părăsirea locului unde s-a făcut primul contact cu mingea în încercarea de a o prinde.

— Atingerea plasei cu mingea, sau aruncarea acesteia pe sub plasă (sau frînghie).

— Intrarea unui jucător în terenul propriu înainte ca mingea să fi fost prinsă de adversar.

— Prinderea mingei de către un alt jucător decît cel care urma prin numărătoare.

— Prezența în limitele aceleiași jumătăți de teren a doi jucători în momentul în care unul din ei intră în contact cu mingea.

— După fiecare greșeală, jocul se reia în continuare, jucătorul care urmează procedînd la fel ca jucătorul nr. 1 al echipei care a început jocul.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Dacă jucătorii sînt de vîrstă mai mare și sînt bine pregătiți din punct de vedere fizic, dimensiunile terenului de joc pot fi mai mari.

O variantă a acestui joc este „mingea peste plasă pe strigăte“, organizat într-o formă ceva mai dificilă, în care prinderea mingei nu va fi făcută de jucători în ordinea numărătoarei. Jucătorul care aruncă mingea strigă nu număr la întîmplare. Jucătorul cu numărul respectiv din echipa adversă trebuie să prindă mingea, strigînd la rîndul său un număr.

Sub această formă, jocul se va termina după o durată de timp, dinainte stabilită.

Reguli:

La regulile jocului anterior se adaugă următoarele, considerate ca greșeli:

— Strigarea unui număr de către jucătorul care aruncă, după efectuarea aruncării.

— Strigarea consecutivă a aceluiași număr dintr-o echipă.

— Strigarea unui număr care nu există în numărătoare.

— Dacă echipa adversă a sesizat aceste două ultime greșeli, și un jucător oarecare a pătruns în teren, a prins mingea și a asigurat continuitatea jocului, atunci echipa vinovată mai capătă un punct de penalizare (greșeală).

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Dacă conducătorul jocului observă tendința unei echipe de a striga prea des un anumit jucător advers, el poate anunța cu voce tare interzicerea strigării acestuia, fără însă a opri continuitatea jocului. Numărul interzis este considerat ca nemaifăcînd parte din numărătoare; după un timp oarecare, această interdicție poate fi ridicată.

MINGEA LA PORTARI

CARACTERUL JOCULUI : pase, conducerea și interceptia mingei.

L o c : teren de handbal.

Participanți: două echipe de cîte 8—10 jucători.

Material: o minge de handbal.

Pe mijlocul liniilor de fund ale unui teren de handbal se desenează cîte un semicerc cu raze de 1,5 m. Păstrîndu-se același centru, se desenează un alt semicerc excentric, cu raza de 3,5 m. Fiecare echipă își plasează jucătorii în felul următor: într-unul din semicercurile mici intră un „portar“, în spațiul dintre cele două semicercuri ale celeilalte jumătăți de teren se plasează trei „apărători“, iar restul jucătorilor — „atacanți“ se împrăștie între semicercul mare și linia de centru de pe partea de teren unde se află portarul lor.



Conducătorul jocului aruncă mingea pe linia de centru (ca la baschet) între doi atacanți adverși. Aceștia caută, prin săritură, să trimită mingea în jumătatea de teren a coechipierilor lor. Mingea, intrată în posesia atacanților unei echipe, este pasată și condusă ca în jocul de handbal. Aceștia se apropie de semicercul unde se află portarul lor și — fără a avea voie să pătrundă în spațiul ocupat de apărătorii adverși — caută să-i paseze mingea. La această acțiune a atacanților se opun „apărătorii”; ei se pot mișca în tot spațiul dintre cele două semicercuri, fără a ieși însă din el. Portarul, la rîndul său, nu are voie să părăsească semicercul mic în care se află. Dacă apărătorii reușesc să intercepteze mingea, ei o trimit atacanților lor din cealaltă jumătate de teren, care la rîndul lor caută să paseze mingea coechipierului-portar.

Cînd mingea a ajuns la portar, echipa respectivă capătă un punct și jocul se reia prin aruncarea mingei pe linia de centru. Cîștigă echipa care realizează prima un număr de puncte dinainte stabilit (5—9).

Reguli:

— În pasarea, prinderea și conducerea mingei se respectă regulile jocului de handbal. Dacă atacanții unei echipe săvârșesc o greșeală, mingea revine apărătorilor adverși.

— Dacă mingea iese în afara liniilor laterale sau de fund ale terenului, ea este repusă în joc din lateral sau de pe colț de către atacanți, sau din spațiul dintre semicercuri de către apărători. Se consideră minge ieșită în afara terenului și atunci când cel care este în contact cu ea se află în afara marcajului.

— Spre deosebire de „portarul“ din jocul de handbal, cel din acest joc, neavînd sarcina dificilă a apărării unei porți, se supune aceluiași reguli de ieșire a mingei înapoia liniei de fund, ca oricare jucător.

— Apărătorii pot încerca oprirea unei pase joase și cu piciorul, însă în acest caz nu pot rămîne în posesia mingei, care va fi repusă în joc de atacanții adverși în imediata apropiere a semicercului.

— Punctul este valabil numai cînd mingea este prinsă de portar și reținută.

— Apărătorii pot pasa mingea între ei în spațiul dintre semicercuri atît după ce au reușit s-o intercepteze, cît și după ce le revine în urma unei greșeli a adversarului. Prin aceste pase ei caută momentul potrivit pentru a nu fi blocați de atacanții adverși în încercarea lor de a transmite mingea printr-o pasă lungă atacanților proprii din cealaltă jumătate de teren. Pasele și conducerea mingei de către apărători în spațiul lor nu trebuie să respecte regulile jocului de handbal.

— Fiecare jucător, în funcție de rolul care îi revine, are dreptul să se miște numai într-un anumit spațiu; dacă în timpul jocului sînt călcate liniile care marchează semicercurile sau linia de centru, mingea revine echipei adverse și

este repusă în joc prin pasă de pe locul unde s-a săvîrșit greșeala.

Indicații metodice :

— Este indicat ca pe parcursul jocului să se schimbe, prin rotație, rolurile jucătorilor în cadrul aceleiași echipe.

— Se va recomanda ca atacanții să joace cît mai dinamic, să circule cît mai mult în fața semicercului mare, pentru a prinde pe picior greșit apărătorii adversi.

— Deși prin existența unor spații bine determinate contactul direct între adversari pare exclus, totuși, în imediata apropiere a semicercurilor, se pot produce infrațiuni (împingere, ținere). Dacă ele devin intenționate, se poate introduce o regulă în joc, prin care să fie eliminați cei vinovați pentru un timp limitat sau pînă la marcarea unui punct. Dacă cumva este eliminat un portar, pînă la revenirea lui în teren postul va fi ocupat de unul din atacanții echipei sale.

— Existența unor porți de handbal fixe nu împiedică desfășurarea jocului. Barele acestor porți pot respinge mingile în teren, jocul continuînd, sau pot scoate mingile în afara terenului, ultimul contact cu mingea fiind socotit cel al jucătorului care a trimis-o în bară.

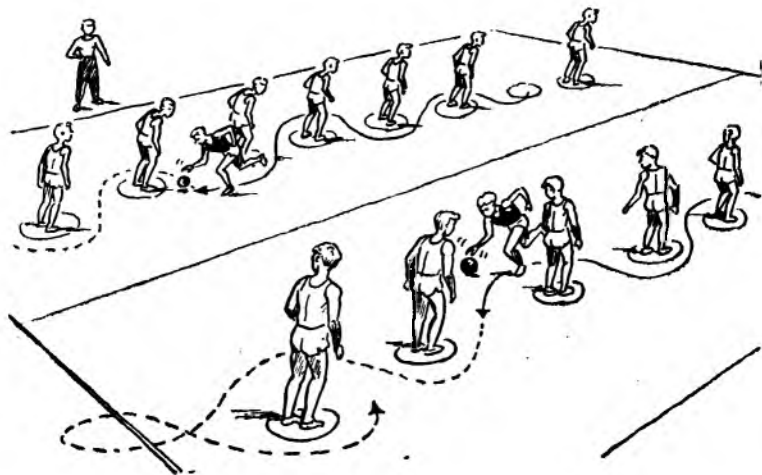
MINGEA PE CĂRARE

CARACTERUL JOCULUI: conducerea mingei (dribling).

L o c : curte, teren plat.

Participanți: două echipe a câte 8—10 jucători fiecare.

Material: cîte o minge de baschet, handbal sau fotbal de fiecare echipă.



Echipele se aliniază paralel, cu jucătorii prin flanc câte unul, intervalul dintre ele fiind de 5—6 pași. Primul jucător din fiecare echipă rămîne pe loc, restul iau distanță, unul față de celălalt, de cel puțin patru pași, în așa fel încît cei doi jucători, încheietori de șiruri, să se găsească la același nivel. Fiecare jucător desenează în jurul său un cerc cu raza de aproximativ 0,50 m și rămîne în picioare în interiorul acestui cerc. În sfîrșit, la 4—5 pași înaintea primilor jucători și înapoia ultimilor se trasează pe pămînt cîte o linie de întoarcere, sau se plasează obiecte.

Primul jucător din fiecare șir primește o minge și, la semnal, pornește spre linia de întoarcere din fața sa, conducînd mingea în dribling; el depășește această linie cu ambele picioare (sau ocolește obiectul care o marchează), revine spre echipa sa și continuă driblingul, șerpuind printre toți coechipierii din cercuri, în așa fel încît, dacă a ocolit pe unul din ei prin dreapta, pe următorul îl va ocoli prin stînga. Trecînd și de ultimul jucător, el continuă cursa spre linia de întoarcere din spatele șirului, o depășește și pe aceasta,

șerpuiește din nou și, în sfârșit, se oprește în cercul său. De aici transmite mingea jucătorului următor, din spatele său. Acesta, primind mingea, pornește în dribling și jocul continuă în același fel, pînă cînd a alergat și ultimul jucător. Întors în cercul său, el transmite mingea celui din față și, din mîna în mîna, mingea ajunge la primul jucător; aceasta o ridică deasupra capului și strigă: „Gata!”

Echipa care termină prima cîștigă întrecerea.

Reguli:

— Depășirea cu ambele picioare a liniilor de întoarcere este obligatorie. De asemenea, este obligatorie șerpuirea corectă printre coechipieri.

— Nu este permisă călcarea cercurilor de către jucătorul care conduce mingea.

— Procedul de conducere a mingei va fi în funcție de mingea folosită (baschet, handbal, fotbal).

— Orice greșeală săvîrșită de un jucător va aduce penalizare de 1—3 secunde echipei respective. La terminarea cursei totalul secundelor de penalizare se va adăuga timpului realizat de echipă.

Indicații metodice:

— Conducătorul jocului va nota secunde de penalizare ale fiecărei echipe. În momentul în care una din echipe a terminat cursa, conducătorul începe să numere, cu voce tare, secunde care se scurg, pînă cînd și a doua echipă a terminat parcursul. Totalizînd punctele de penalizare ale fiecărei echipe și diferența de timp dintre ele, conducătorul stabilește echipa cîștigătoare.

— Pentru a urmări mai ușor buna desfășurare a jocului, conducătorul poate folosi două ajutoare, cîte unu de

ficare echipă. Rolul lor va consta în notarea secundelor de penalizare.

„*MINGEA PRINTRE ADVERSARI*“ e o variantă a acestui joc.

Echipele se dispun în același fel, însă distanța dintre cercuri va fi de cel mult 2 pași. În locul celor două linii de întoarcere se va plasa, central, câte un obiect comun pentru ambele echipe. Jucătorii conduc mingea într-un circuit, care ocolește cele două puncte de întoarcere și șerpuiește printre cele două șiruri. Atunci când un jucător șerpuiește printre șirul adversarilor, aceștia, fără a părăsi cercurile în care se află, încearcă să intercepteze mingea și s-o respingă, fără însă a o reține în mâini. Dacă mingea a fost respinsă, jucătorul care o conducea este obligat s-o culeagă și să reia cursa din locul unde a fost întreruptă. Când doi jucători, conducând mingile respective, se întâlnesc pe parcurs, ei pot încerca să intercepteze mingea adversarului, avînd însă grijă să păstreze controlul asupra mingei proprii.

În afara regulilor din jocul precedent, valabile și pentru această variantă, se mai introduc următoarele:

— În încercarea de a intercepta mingea adversarului, jucătorii trebuie să se găsească cu ambele picioare în cercul respectiv. Dacă conducerea mingei se face cu piciorul (fotbal), jucătorii din cerc vor intercepta mingea în specificul acestui joc, deci fără ajutorul mâinilor. În acest caz, jucătorii pot avea numai un singur picior în cerc.

— Este interzisă împiedicarea cursei adversarului prin ținerea sau împingerea lui.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Dacă jocul se organizează cu mingi de fotbal, distanța dintre cercuri va fi de cel puțin 3 pași.

MINGEA LOVITĂ CU PICIORUL ÎN CERC

CARACTERUL JOCULUI: lovirea mingei cu piciorul.

L o c : curte, teren.

Participanți: 15—20 băieți.

Material: o minge de fotbal.

Jucătorii, prinși de mâini, formează un cerc în așa fel ca între doi participanți alăturați să fie un interval de cel puțin un pas mare. În interiorul cercului se află un jucător cu o minge de fotbal. Acesta caută să scoată mingea în afara cercului, prin lovituri de picior fie pe sub mâinile celor de pe cerc, fie pe lângă picioarele lor. Aceștia încearcă să oprească mingea cu piciorul drept sau stâng, după cum s-a hotărât dinainte.

Dacă mingea, lovită de jucătorul din centru, iese în afara cercului pe deasupra mâinilor, acesta este nevoit s-o introducă în interior. În această situație toți jucătorii se întorc cu fața în afara cercului și se prind din nou de mâini. Când unul din cei care formează cercul lasă mingea să iasă sau să intre în cerc printre picioarele sale sau prin partea care trebuia el s-o apere, atunci va lua locul celui din centru.

La fiecare schimbare a jucătorului din centru se schimbă și piciorul cu care trebuie oprită mingea.

Reguli:

— În încercarea de a strecura mingea printre ceilalți jucători jucătorul din centru nu are voie să se ajute de mâini.

— Dacă un jucător de pe cerc intervine în oprirea mingei cu piciorul interzis, el va lua locul celui din centru.

— Conducătorul jocului va urmări ca cercul să nu se strîngă prea mult, păstrîndu-se intervalul de un pas mare între jucători. El va da indicații în acest sens, fără a opri desfășurarea jocului.

— Conducătorul va supraveghea cu multă atenție ca jucătorul din centru să nu lovească prea tare mingea, pentru a nu accidenta pe cei care formează cercul.

APĂRAREA GRANIȚII

CARACTERUL JOCULUI: lovirea mingei cu piciorul.

L o c : teren de fotbal, poiană.

Participanți: două echipe a câte 8—10 jucători fiecare.

Material: o minge de fotbal.

Pe un teren de fotbal, folosind în parte marcajul acestuia, se delimitează spațiul de joc — un dreptunghi cu latura mare de 60 pași și cea mică de 30 pași, despărțit în două printr-o linie de centru. Laturile mici ale acestui teren constituie granițele ce urmează a fi apărate. Dacă jocul se desfășoară într-o poiană, colțurile terenului, capetele liniei de centru și tușele laterale se pot marca prin obiecte puse pe iarbă (maieuri, crengi etc.).

În fiecare jumătate de teren intră cîte o echipă: trei jucători capătă rolul de portari și ocupă posturi în apropierea graniței. Restul jucătorilor sînt de cîmp și se împrăstie pe toată suprafața de teren care revine echipei. Prin tragere la sorți, mingea este dată unei echipe. De pe linia de fund, unul din portari lovește mingea cu piciorul în așa fel încît s-o apropie cît mai mult de linia de centru. Pînă în

apropierea acestei linii mingea poate fi atinsă cu piciorul de un jucător. Al treilea însă va încerca ca, printr-o lovitură cât mai puternică, să trimită mingea înapoi liniei de fund adverse. Dacă mingea, lovită de el, trece această linie la cel mult înălțimea unui jucător cu brațele întinse sus, echipa sa capătă un punct. Dacă acest lucru nu reușește și portarii sau jucătorii de câmp adverși rețin mingea, este rîndul lor să atace prin două pase și o lovitură puternică ș.a.m.d. După marcarea unui punct, sau dacă mingea a trecut peste linia de fund la o înălțime mai mare de cea regulamentară, jocul se reia ca la început de către echipa atacată. Se joacă în reprize, fiecare repriză terminîndu-se cînd una din echipe a marcat un număr de puncte dinainte stabilit (5, 7). Echipa care cîștigă două reprize din trei este declarată învingătoare. După fiecare repriză echipele schimbă terenul între ele.

Reguli:

— O echipă nu poate atinge mingea mai mult de trei ori în terenul propriu, inclusiv expedierea ei la adversari.

— Dacă în încercarea de interceptare sau de preluare mingea a fost atinsă de un jucător, inclusiv portarul, și s-a depărtat mai mult de 2 pași de el, se consideră că pasa a fost dată, și jucătorul respectiv nu mai poate veni în contact cu ea.

— Jucătorii de câmp nu au voie să atingă mingea cu mîna; dacă acest lucru se întîmplă, mingea va fi pusă pe locul unde s-a comis infracțiunea și apoi va fi lovită cu piciorul spre terenul echipei adverse, fără însă ca prin această lovitură să se poată marca un punct.

— Dacă arbitrul jocului apreciază că lovirea mingei cu mîna de către un jucător de câmp a împiedicat marcarea unui punct, el poate acorda acest punct echipei adverse.

— Portarii au voie să intervină și cu mîna, însă după ce au prins mingea nu se pot deplasa cu ea în brațe, ci o degajează cu piciorul. Dacă în încercarea de a opri o minge portarul a respins-o cu mîna și mingea s-a depărtat de el la mai mult de doi pași, se consideră că mingea a fost jucată de portar.

— Dacă mingea a ieșit în afara tușelor laterale ale terenului, ea va fi repusă în joc în dreptul locului respectiv de echipa în terenul căreia a ieșit în felul următor: prin aruncare de la margine spre un coechipier (ca în fotbal), dacă mingea a fost trimisă de adversari, sau prin lovitură cu piciorul spre terenul advers, fără drept de marcă a unui punct, dacă ultimul care a atins mingea a fost un jucător din jumătatea de teren unde a ieșit mingea.

— Dacă jucătorul unei echipe, lovind greșit mingea, o trimite înapoi propriei sale linii de fund, indiferent de înălțimea la care zboară mingea, se consideră punct valabil pentru echipa adversă.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Pentru a obliga jucătorii să întrebuițeze mai mult pasele, se poate hotărî ca numărul minim de loviți a mingei în propriul teren să fie de trei.

— Conducătorul jocului va fi foarte atent în aprecierea înălțimii la care trece mingea peste linia de fund, pentru a decide cu multă obiectivitate valabilitatea punctului marcat.

— Se poate stabili ca după fiecare punct marcat portarii să schimbe rolurile lor cu jucătorii din câmp.

FOTBAL PESTE OBSTACOL

CARACTERUL JOCULUI: lovirea mingei cu piciorul.

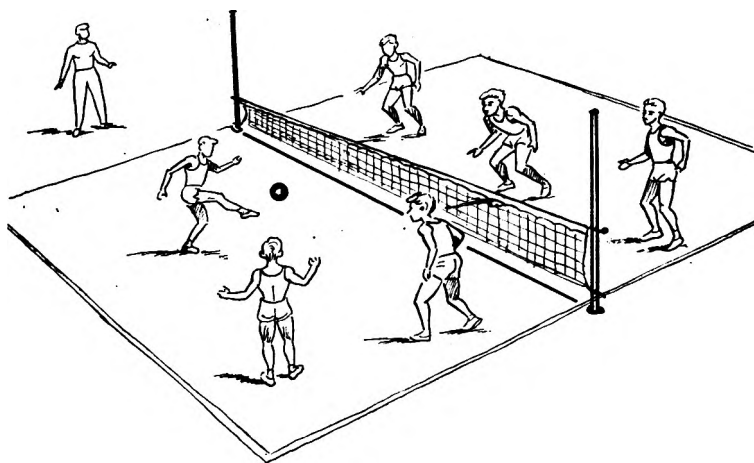
L o c : teren de volei, teren plat.

Participanți: 2—8 băieți.

Material: o minge de fotbal, o plasă de volei.

În funcție de numărul participanților, jocul se poate desfășura ca o întrecere între doi jucători sau între echipe de câte doi, trei, patru. Dimensiunile terenului de joc sînt determinate de numărul jucătorilor.

Între stîlpii terenului de volei sau între doi copaci se întinde o plasă la circa 0,75—1 m înălțime. La nevoie, plasa poate fi înlocuită și cu o sfoară groasă, avînd atîrnate



de ea batiste sau bucăți de cîrpă, pentru a fi mai vizibilă. Terenul de joc îl constituie un dreptunghi cu laturile de 10×5 pași, despărțit în două jumătăți prin plasa întinsă. Prin tragere la sorți, unul din jucători își alege terenul, celălalt căpătînd mingea. Jucătorul care are mingea o pune

În joc (servește) din terenul său, lăsînd-o să cadă pe pămînt și apoi lovind-o cu piciorul în așa fel încît să treacă peste plasă și să cadă în terenul advers. Celălalt jucător o va trimite înapoi peste plasă fie prin lovitură directă cu piciorul, fie după ce mingea a atins terenul cel mult o singură dată. Dacă jucătorul a preluat mingea înainte ca aceasta să fi căzut pe pămînt, el are dreptul să și-o potrivească cu piciorul, capul sau pieptul în așa fel încît să reușească s-o trimită cu succes peste plasă. Cînd mingea, lovită de un jucător, nu trece peste plasă sau iese în afara terenului de joc, jocul se oprește și adversarul capătă un punct. Jocul se reia prin „serviciul” celui care a cîștigat punctul.

Se joacă mai multe reprize, fiecare repriză terminîndu-se cînd un jucător a realizat 7, 9 sau 11 puncte (după cum se stabilește). După fiecare repriză se schimbă terenurile și respectiv serviciul de începere.

Reguli:

— Mingea nu poate cădea într-un teren mai mult de o singură dată, indiferent dacă acest lucru a avut loc înainte sau după preluarea ei de către jucătorul din acel teren.

— Mingea nu poate fi atinsă cu mîna.

— Un jucător poate atinge mingea prin oricîte lovituri cu orice altă parte a corpului decît cu mîna, cu condiția respectării regulii de cădere a mingei în teren o singură dată. Se înțelege că trimiterea mingei peste plasă se poate face și cu lovituri de cap.

— Cînd mingea iese în afara terenului de joc, vina este atribuită jucătorului care a atins-o ultima dată. În cazul

cînd mingea a căzut în limitele unei jumătăți de teren și apoi a ieșit afară, greșeala este atribuită jucătorului din această jumătate de teren.

— Dacă mingea a atins plasa, dar a trecut peste ea, jocul continuă. Dacă însă, după atingerea plasei ea revine în terenul celui care a trimis-o, jocul poate continua numai în cazul cînd este reluată din aer sau cînd jucătorul respectiv se bucură de dreptul de a o lăsa să cadă pe pămînt, drept care reiese din prima regulă a jocului.

— Mingea nu trebuie să atingă plasa din serviciu; jucătorul care a greșit are dreptul la o singură repetare a acestui serviciu.

— Toate aceste greșeli duc la pierderea unui punct de către cel care le-a săvîrșit și la trecerea serviciului la adversar.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Dacă jocul se desfășoară pe echipe de doi, trei sau patru jucători, dimensiunile terenului se vor mări, ajungînd pînă la cele ale unui teren de volei. Regulile rămîn aceleași, cu excepția căderii mingei în teren. Mingea va putea atinge terenul cel mult de atîtea ori cîți jucători are echipa. Aceste căderi nu trebuie însă să fie consecutive; între ele va exista contactul cu mingea a cel puțin unui jucător. În sfîrșit, același jucător nu poate atinge din nou mingea, după ce aceasta a căzut pe pămînt trimisă tot de el.

În ceea ce privește serviciul, el va fi executat tot din mijlocul terenului, însă pe rînd după fiecare punct, prin rotarea jucătorilor pe teren.

Jocuri cu elemente aplicative

ARCAȘII

CARACTERUL JOCULUI: tragerea cu arcul.

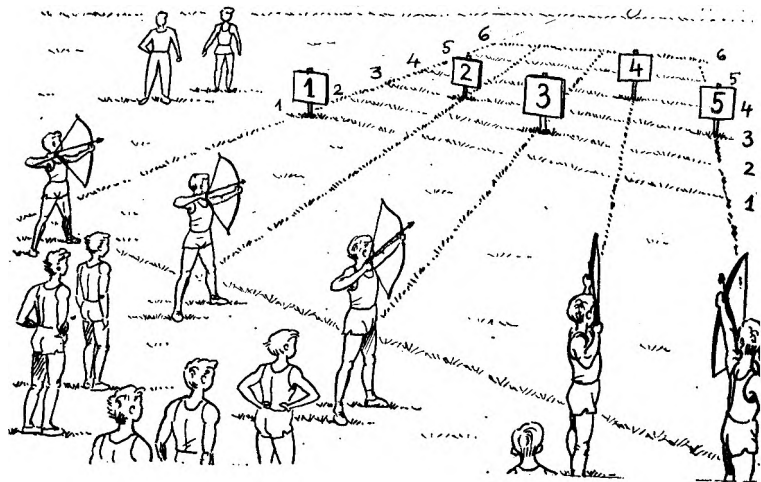
L o c : teren liber de orice obstacol, plan, sau cu pantă ușoară.

Participanți: 10—20.

Materiale: 4—5 ținte (panouri confecționate din placaj sau carton mai gros), tot atâtea arcuri și câte 3 săgeți de fiecare arc.

Pentru a putea fi montate, panourile se fixează cu ajutorul unor cuie pe câte o șipcă lungă de 50—60 cm. Capătul care se înfige în pământ va fi ascuțit. Mărimea panoului poate fi diferită, mai mică sau mai mare, în funcție de distanța de la care se trage. Mărimea potrivită este de 50×50 cm, sau 40×60 cm. Forma panoului poate fi și ea diferită: (pătrată, dreptunghiulară, rotundă), siluetă de animal (leu, urs, lup) etc. Oricare ar fi forma panoului, ea trebuie să fie identică pentru toți concurenții.

Marcajul terenului se face în felul următor: se trasează pe sol șase linii paralele cu distanța de câte un metru între ele, care reprezintă de fapt liniile de țintă. Ele se numerează în ordine, de la prima la ultima. În fața primei linii, la o distanță convenabilă, se trasează linia de ochire. Pe prima linie de țintă se montează panourile la o distanță de 3—4 m una de alta și numerotate în ordine, de la stînga



la dreapta. Se trece apoi la organizarea colectivului. Se formează 4—5 echipe, compuse din cîte şase jucători. Trăgătorii buni se repartizează în mod egal în fiecare echipă. Echipele îşi aleg cîte un căpitan. Prin tragere la sorţi se stabileşte ţinta la care va trage fiecare echipă. Înainte de începerea concursului, căpitani stabillesc ordinea în care vor trage coechipierii, cei mai slabi la început şi cei mai buni la urmă.

La chemarea conducătorului de joc, echipele se aliniază pe şiruri înapoia liniei de ochire, fiecare echipă în dreptul ţintei repartizate. În cadrul echipelor jucătorii se aliniază în ordinea în care vor trage.

La semnalul de începere, trage jucătorul nr. 1 din fiecare echipă. Dacă cineva a nimerit ţinta, aceasta se va muta pe linia următoare. Se trage a doua săgeată, şi cei care au nimerit ţinta o mută cu o linie mai departe. Se procedează la fel şi cu a treia săgeată. Acum urmează concurenţii cu nr. 2, care trag în ţintele rămase pe liniile anterioare. Jocul continuă cu următorii concurenţi, fiecare trăgînd în ţintele care se găseau pe linia lăsată de cel dinaintea sa.

Pentru fiecare încercare reușită se acordă un număr de puncte corespunzător liniei pe care se află ținta. Prin totalizarea punctelor acumulate de fiecare echipă se stabilește clasamentul, câștigătoare fiind declarată echipa cu numărul cel mai mare de puncte.

Reguli:

- Tragerea este admisă numai dinapoia liniei de ochire.
- După fiecare tragere, concursul se oprește pentru mutarea țințelor lovite pe linia următoare.

Indicații metodice și organizatorice:

- Distanța dintre linia de ochire și prima linie de ținte este variabilă, mai mică sau mai mare, în funcție de mărimea țintei și de posibilitățile colectivului.
- Jocul se poate organiza și cu caracter individual, în acest caz numărul liniilor de ținte se reduce la trei.
- Când jocul se organizează pe un teren cu pantă, țintele vor fi montate în deal și trăgătorii în vale.
- Jocul se poate organiza și astfel ca țintele să fie fixe, iar trăgătorii să mărească distanța după fiecare încercare reușită.

MINGEA LA TURN

CARACTERUL JOCULUI: aruncare, pase, interceptarea mingii.

L o c: curte, poiană.

Participanți: 10—12 jucători.

Material: o minge de handbal, volei, sau de cauciuc, cu format mai mare.

Se improvizează un „turn“, reprezentat printr-un trepied format din trei bețe sau crengi mai lungi, legate la mijloc

cu o sfoară. Prin numărătoare sau tragere la sorți, unul din jucători capătă rolul de păzitor și trece în dreptul turnului. Ceilalți formează, în jurul turnului, un cerc cu raza de 5—6 m și fiecare din ei își fixează, cu o linie trasă pe pământ locul său de pe cerc.

Jucătorii de pe cerc au o minge și prin aruncări caută să dărîme turnul. În traiectoria acestor aruncări se interpune însă jucătorul-păzitor. El poate prinde sau respinge mingea cu mîna sau piciorul. Pentru a înșela vigilența păzitorului, jucătorii de pe cerc folosesc mult pasele cu mingea între ei, căutînd momentul cel mai potrivit pentru o aruncare decisivă, și anume atunci cînd păzitorului îi este greu să mai intervină. Cel care dărîmă turnul devine păzitor.

Reguli:

— Jucătorii de pe cerc nu au voie să pătrundă în interiorul lui.

— Dacă păzitorul dărîmă singur turnul, el schimbă rolul cu ultimul jucător care a atins mingea.

Indicații metodice:

— Jocul se recomandă mai mult pentru băieți.

— Dacă toți jucătorii cunosc jocul de fotbal, pasarea și lovirea mingei se face cu piciorul, atrăgîndu-se atenția asupra puterii loviturii care ar putea accidenta pe păzitor.

ȚINTA ROSTOGOLITOARE

CARACTERUL JOCULUI: aruncare, ochire.

Loc: teren plat, cu zgură sau pământ.

Participanți: 16—20 copii, împărțiți în două echipe egale.
Material: o minge de volei, fotbal sau baschet și un număr de mingi mici, egal cu cel puțin jumătate din efectivul participanților.

Se delimitează un teren dreptunghiular cu laturile de 6 x 12 m. În afara terenului, în spatele celor două laturi mici, se plasează câte o echipă. În interiorul terenului, la 4 m de laturile mici și paralel cu acestea, se trasează pe pământ câte o linie.

În centrul terenului se pune mingea țintă. Fiecărei echipe i se distribuie un număr egal de mingi mici. La semnal, jucătorii încep să arunce aceste mingi în țintă, căutînd prin lovituri cît mai precise și puternice s-o facă să se rostogolească dinspre linia echipei adverse. Echipa care reușește acest lucru capătă un punct și jocul se reia de la început. Cîștigă echipa care acumulează prima 3 sau 5 puncte, după cum s-a stabilit.

În tot timpul jocului mingile sînt culese de jucătorii ambelor echipe și aruncate din nou.

Reguli:

— În timpul aruncării, jucătorii nu au voie să depășească linia de fund respectivă.

— Mingile mici rămase în spațiul dintre cele două linii de 4 m vor fi culese, din timp în timp, numai de conducătorul jocului, care le va distribui în mod echitabil celor două echipe.

— Dacă mingea-țintă se rostogolește în afara laturilor lungi ale terenului, în spațiul dintre cele două linii de 4 m, jocul va fi oprit și conducătorul o va plasa pe mijlocul terenului în dreptul locului unde a ieșit.

Indicații metodice:

— Pentru acest joc poate fi folosit și un teren de volei cu marcajul regulamentar. În acest caz, spațiul de rostogolire a mingei-țintă va fi între cele două linii de 3 m.

VARIANTĂ:

Același joc se poate organiza cu un număr mai mare de participanți (20—40). Acum spațiul de joc va fi un pătrat cu latura de 10—12 m. în fiecare colț al pătratului fiind înfipt un steguleț sau plasat un obiect. Jucătorii se împart în patru echipe egale ca număr și fiecare echipă se aliniază pe una din laturile pătratului. După ce s-au distribuit mingile mici fiecărei echipe, jucătorii încep să le arunce în mingea-țintă, plasată inițial în mijlocul terenului. Mingile aruncate vor fi culese de jucători și aruncate din nou.

Dacă mingea-țintă se rostogolește în afara pătratului, este declarată învingătoare echipa din fața aceleia în dreptul căreia a ieșit mingea.

Reguli:

— Aruncarea în țintă se face numai din afara laturilor pătratului.

— Mingile aruncate, care se opresc în interiorul terenului delimitat, pot fi culese numai de jucătorii echipei celei mai apropiate, aceștia neavând însă voie să stînjenească prin aceasta aruncările adversarilor sau să atingă mingea-țintă.

Indicații metodice:

— Dimensiunile pătratului vor fi stabilite în funcție de vîrsta și sexul participanților.

— Dacă după un timp oarecare, apreciat de conducător ca fiind prea lung, mingea-țintă se mai află în interiorul pătratului, jocul poate fi oprit și este declarată învingătoare echipa care este cea mai depărtată de minge.

DOBOARĂ MINGEA!

CARACTERUL JOCULUI: ochire.

L o c: teren.

Participanți: două echipe formate din câte 10—15 jucători.

Materiale: un taburet, o minge medicinală și mingi de oină pentru întregul colectiv.

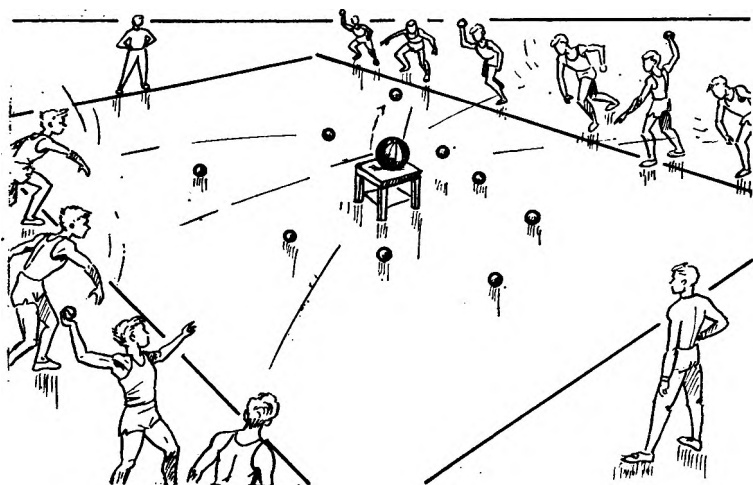
În curtea școlii, sau în altă parte, alegem o porțiune de teren în care să nu fie pericolul de a sparge geamuri. Prin două linii paralele, la distanță de 12—20 m între ele, marcăm liniile de aruncare. Pe mijlocul terenului, la egală distanță între linii, se așază un taburet și pe acesta o minge medicinală mai mică. Cele două echipe se aliniază fiecare înapoia uneia dintre liniile de aruncare, toți jucătorii avînd în mînă câte o minge de oină sau similară. La semnal, întregul colectiv dezlănțuie tirul asupra mingei medicinale, încercînd să o lovească și să o doboare. Victoria revine echipei care a determinat căderea mingei pe terenul advers.

Dacă după aruncarea tuturor mingiilor de oină ținta n-a căzut, se oprește jocul pentru culegerea mingilor și jocul se reia.

Reguli:

— În timpul ochirii cu mingea, jucătorii n-au voie să depășească linia de ochire.

— Nici un jucător n-are voie să aibă mai mult de o minge.



Indicații metodice:

— Distanțele dintre liniile de aruncare se stabilesc după posibilitățile colectivului.

— Dacă colectivul este numeros, pot fi așezate mai multe ținte.

— În cazul când nu dispunem de numărul necesar de mingi, acestea pot fi confecționate, prin mijloace proprii, de către copii. Desigur, această operație se face cu câteva zile mai înainte. Procedul este următorul: introducem în apă caldă o cantitate de ziare (pentru o minge sînt necesare două ziare) și se lasă câteva minute.

— Hîrtia de ziar, bine îmbibată, se transformă repede într-o materie aproape păstoasă care se lasă foarte ușor modelată. Se scoate hîrtia din apă, se stoarce bine prin presare

și apoi se modelează cu ajutorul palmelor. Pentru a-i da greutatea necesară, se introduc cîteva pietricele de mărimea alunelor. După modelare se pun la uscat lîngă o sursă de căldură (sobă, calorifer). Pentru a o face mai rezistentă, după uscare, se leagă în cruce cu o sfoară subțire de cîneapă. O asemenea minge rezistă la cîteva jocuri.

FUGI DE MINGE!

CARACTERUL JOCULUI: aruncare, pasare, prindere, ochire.

Loc: curte, teren cu zgură, poiană.

Participanți: 20—40 copii, împărțiți în două echipe.

Material: o minge de oină sau de cauciuc.

În lungul terenului se trag două linii paralele, la o distanță de 15—20 pași una de alta. Acestea vor fi liniile de aruncare, una din echipe, împărțindu-se în două grupe, trece înapoia acestor linii pe toată lungimea lor. Unul din jucători capătă o minge.

Perpendicular pe liniile de aruncare, la cele două capete ale terenului, se marchează cîte o linie de alergare. Înapoia uneia din ele se plasează întregul efectiv al celeilalte echipe.

La semnalul conducătorului, echipa de alergare caută să străbată, în cea mai mare viteză, terenul cuprins între cele două linii de aruncare, ferindu-se în același timp de mingea aruncată de adversari. În acest timp, jucătorii echipei de la aruncare caută să lovească cu mingea cît mai mulți alergători. Pentru fiecare jucător lovit, echipa de la aruncare capătă un punct. După ce toți jucătorii echipei de la aler-

gare au trecut în partea opusă a terenului, ei trebuie să se întoarcă la linia de unde au plecat, însă nu în grup ca prima oară, ci pe rînd, cîte unul. Și în această parte a jocului, misiunea jucătorilor de la aruncare este aceeași, și anume să lovească cu mingea cît mai mulți adversari.

Apoi rolurile echipelor se schimbă; la sfîrșitul jocului echipa care a realizat cele mai multe puncte prin lovirea adversarilor cîștigă întrecerea.

Reguli:

— Aruncarea mingei în cei care aleargă este permisă numai dinapoia liniilor de aruncare; dacă mingea a rămas în spațiul de joc, ea poate fi culeasă de oricare din jucătorii de la aruncare, care este dator însă să revină înapoia liniei sale sau să paseze mingea unui coechipier dinapoia acestei linii.

— Orice contact între minge și un jucător de la alergare se consideră lovitură valabilă, chiar dacă mingea l-a atins prin ricoșare din pămînt.

— În prima parte a jocului, pentru a obliga echipa de la alergare să pătrundă în spațiul de joc cu întregul său efectiv, nu se va permite ieșirea dincolo de linia de fund a terenului a nici unui jucător pînă cînd ultimul nu a pătruns în teren. Orice abatere va fi sancționată cu un punct pentru echipa de la aruncare.

Indicații metodice:

— Pentru reușita jocului, conducătorul va face următoarele recomandări: jucătorii de la alergare să nu se deplaseze în grup compact, ci cît mai răspîndiți pe teren, iar cel de la aruncare să nu încerce lovirea adversarilor la întîmplare, ci prin pase, mai ales între cele două linii, să deruteze pe cei care aleargă și să găsească momentul cel mai potrivit și mai sigur pentru a-i lovi.

— Să nu se organizeze echipe mixte. Dacă jocul se desfășoară cu fete, distanța dintre liniile de aruncare poate fi mai mică, iar mingea folosită va avea dimensiuni mai mari (handbal).

— Distanța între cele două linii de alergare se va stabili în funcție de vârsta participanților și de efectivul antrenat în joc.

MINGE, STAI!

CARACTERUL JOCULUI: aruncare, alergare, ochire.

Loc: curte, poiană.

Participanți: 15--20 jucători.

Material: o minge de handbal sau de cauciuc.

Se delimitează, prin stegulețe sau alte obiecte, un spațiu de joc care va fi un pătrat cu latura cel mult de 25 m. Jucătorii formează un cerc în mijlocul acestui pătrat. Unul din ei trece în centru, avînd asupra lui o minge. El o aruncă în sus la verticală și, în timp ce aceasta este în aer, strigă numele unui jucător de pe cerc. Cel strigat pătrunde în cerc și caută să prindă mingea, în timp ce toți ceilalți fug și se împrăstie în tot spațiul de joc. Îndată ce a prins mingea, jucătorul strigă: „Minge, stai!“ La acest semnal, toți ceilalți rămîn nemișcați pe locurile unde se găsesc. El își alege pe unul din cei mai apropiați, spunîndu-i numele. Cel numit se întoarce cu spatele, rotunjește spinarea, apleacă capul înainte și încrucișează brațele la spate, ferind cu ele regiunea rinichilor. Jucătorul care are mingea fără să părăsească locul unde a prins-o, caută să-l lovească cu ea printr-o aruncare

precisă. Dacă reușește, cel lovit culege mingea și în momentul în care este în posesia ei strigă la rîndul său: „Minge, stai!” Acum își alege el ținta și jocul continuă. Din momentul în care mingea a fost aruncată de primul jucător și pînă ce al doilea dă semnalul de oprire, restul jucătorilor se pot deplasa în toate direcțiile, depărtîndu-se cît mai mult de minge.

Jocul continuă în felul acesta pînă cînd unul din jucători nu reușește să-l lovească pe cel numit. Atunci se reface cercul și jocul este reluat de la început de către cel care a ratat aruncarea.

Pentru fiecare lovitură primită sau ratată, jucătorul respectiv primește un punct de penalizare, iar cîștigătorul jocului va fi acela care, pînă la sfîrșit, va avea cele mai puține asemenea penalizări.

Reguli:

— Este interzis să se strige „Minge, stai!” înainte de a se prinde mingea; în caz contrar, toți jucătorii pot face trei pași în oricare direcție, depărtîndu-se de cel care are mingea.

— Dacă după semnalul de „Minge, stai!” unul sau mai mulți jucători continuă să alerge, ei vor fi obligați să facă, spre cel care are mingea, un număr de pași egal cu dublul celor făcuți după semnal.

— Dacă un jucător, depărtîndu-se de minge, iese în afara spațiului de joc, el capătă un punct de penalizare, fără ca prin aceasta jocul să fie întrerupt.

— Jucătorul care prinde mingea nu are voie să părăsească locul unde a intrat în posesia ei. În caz contrar, el va fi obligat să se întoarcă pe acel loc.

— Se consideră lovitură valabilă numai atunci cînd mingea a atins din zbor jucătorul lovit și nu după ce a atins pămîntul.

— Se va căuta ca mingea cu care se joacă să nu fie prea tare umflată; de asemenea, se va indica ca forța de aruncare să nu depășească limitele cerute de precizia și distanța aruncării.

— Dacă un jucător a fost lovit, și din această aruncare mingea se îndreaptă în afara limitelor terenului, ea trebuie să fie oprită de oricare din jucătorii pe lângă care trece. Acest lucru va fi făcut cunoscut jucătorilor înainte de începere. Pentru a preîntîmpina aceste ieșiri ale mingei în afara terenului, conducătorul jocului poate recurge la ajutoare, care se vor plasa pe liniile pătratului, pe direcția de aruncarea mingei și o vor respinge ușor în teren. De asemenea, ei pot observa și anunța penalizarea jucătorilor care ies în afara terenului marcat.

VARIANTĂ:

O variantă a acestui joc permite organizarea lui cu un efectiv mult mai mare, sub formă de întrecere între două echipe. Spațiul de joc nu va mai fi delimitat.

Toți participanții, amestecați între ei, formează un singur cerc. Prin tragere la sorți, un jucător dintr-o echipă intră în mijlocul cercului și aruncă mingea în sus, la verticală. În momentul în care mingea a părăsit mâinile sale, întregul efectiv se împrășteie, iar un jucător, dintre cei mai îndemînațici din echipa adversă, pătrunde în cerc, prinde mingea și strigă: „Minge, stai!“ La acest semnal, toți se opresc. El poate lovi un jucător advers din cei mai apropiați, sau poate pasa mingea unui coechipier, care la rîndul său va striga: „Minge, stai!“ atunci cînd o va prinde. Între efectuarea pasei și prinderea mingei este permisă din nou deplasarea tuturor jucătorilor. Pasele pot continua în același fel, pînă cînd unul din jucători se hotărăște să lovească un adversar.

Acesta nu este obligat să se întoarcă cu spatele, ca în jocul precedent, însă se poate feri de minge prin mișcări de corp, neavînd însă voie să deplaseze picioarele de pe locul unde se află.

Dacă lovitura reușește, echipa care a lovit are un punct; în caz contrar, echipa adversă capătă acest punct.

Jocul este reluat din formația în cerc, mingea fiind aruncată de un jucător din echipa care a pierdut punctul. Echipa care totalizează prima un număr de puncte dinainte stabilit (10—15) iese cîștigătoare.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c c :

— Numărul jucătorilor fiind mare, se recomandă ca fiecare echipă să aibă un semn distinctiv, pe care să-l poarte jucătorii ei (culoarea echipamentului, brasarde etc.).

ÎNTRE DOUĂ FOCURI

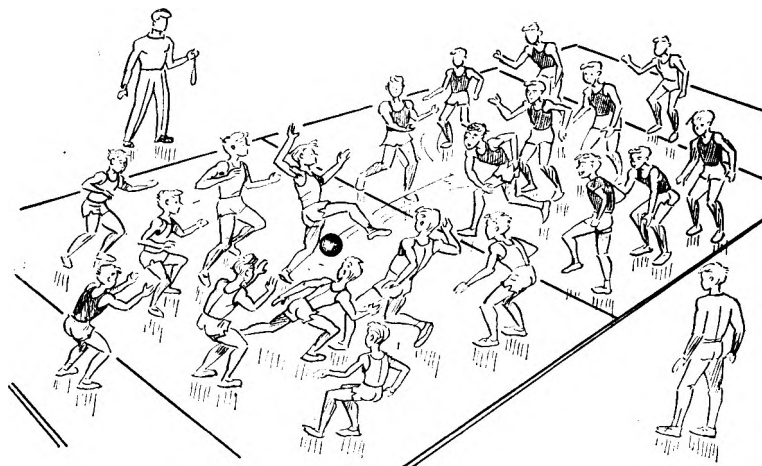
CARACTERUL JOCULUI: lovirea cu mingea a adversarilor.

L o c: teren, sală mare.

Participanți: două echipe, formate din cîte 10—15 jucători.

Material: minge de handbal.

Spațiul de joc este delimitat printr-un dreptunghi mare, împărțit în două printr-o linie de centru; în spatele liniilor de fund trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 2—3 m. Jucătorii sînt împărțiți în două echipe egale, avînd fiecare cîte un căpitan. Fiecare echipă ocupă o jumătate de teren, iar căpitani trec în spațiul liber dinapoia terenului ocupat de echipa adversă. Unul din căpitani capătă mingea prin tragere la sorți. Jocul constă în aceea că jucătorii unei echipe



(cei din teren) și căpitanul încearcă să lovească cu mingea pe adversari. Aceștia trebuie să evite mingea sărind, alergînd sau oprind-o cu palmele. Mingea poate să nu fie aruncată direct, ci pasată în prealabil între jucători și căpitan, pentru a deruta pe adversari. Mingea revine adversarilor dacă unul din jucătorii echipei respective a reușit s-o intercepteze sau s-o oprească cu palmele. Jocul nu se oprește, ci continuă în același fel, doar că de astă dată se apără cealaltă echipă. Orice jucător atins de minge în altă parte a corpului decît în palme trece în afara terenului, în spațiul ocupat de căpitanul echipei sale, și îl ajută la prinderea și aruncarea mingii.

Cîștigă echipa care a reușit să scoată din terenul de joc pe toți jucătorii adversi.

Reguli:

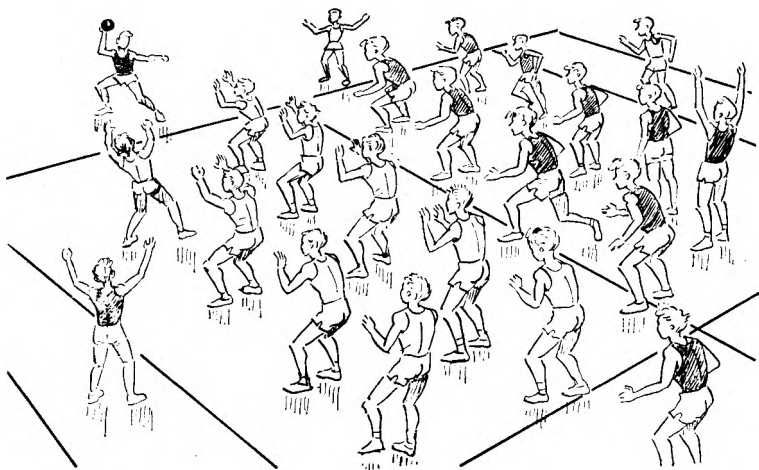
— Jucătorii din teren nu au voie să iasă în afara limitelor terenului propriu pentru a nu fi atinși sau pentru a culege mingea.

— Dacă mingea iese în afara terenului de joc, ea poate fi luată numai de căpitani. Aceștia nu pot arunca sau pasa mingea decît în spatele liniei de fund, adică din spațiul liber.

— Se consideră lovitură valabilă și atingerea unui adversar de către mingea ricoșată din pămînt.

Indicații metodice:

— Jocul este indicat mai ales pentru băieți, dacă se joacă cu mingi de oină.



— Dacă spațiul dinapoia liniilor de fund este suficient de mare, se poate permite și lovirea căpitanului echipei adverse; în cazul cînd căpitanul a fost lovit, jocul se oprește și echipa acestuia pierde jocul.

— În ambele variante, căpitanul trebuie ales dintre jucătorii cei mai îndemînatici și mai bine pregătiți.

— Dacă jucătorii sînt îndemînatici și jocul durează mai mult, fără să se ajungă ca toți jucătorii unei echipe să fie

loviți, conducătorul poate limita durata jocului. În acest caz, câștigători sînt cei care au reușit să scoată mai mulți jucători din echipa adversă în timpul prevăzut.

Jocul „*Între patru focuri*” e o altă variantă.

Fiecare echipă își mai trimite cîte doi căpitani, buni ochitori, care ocupă loc în afara liniilor laterale ale terenului echipei adverse. În acest caz, jucătorii pot fi loviți din față, din spate, din stînga și din dreapta.

În cazul folosirii acestei variante, terenul trebuie să fie mai mare, pentru a putea asigura jucătorilor spațiul necesar de refugiu.

MINGEA LA VÎNĂTORI

CARACTERUL JOCULUI: pase și ochire.

L o c : teren plat.

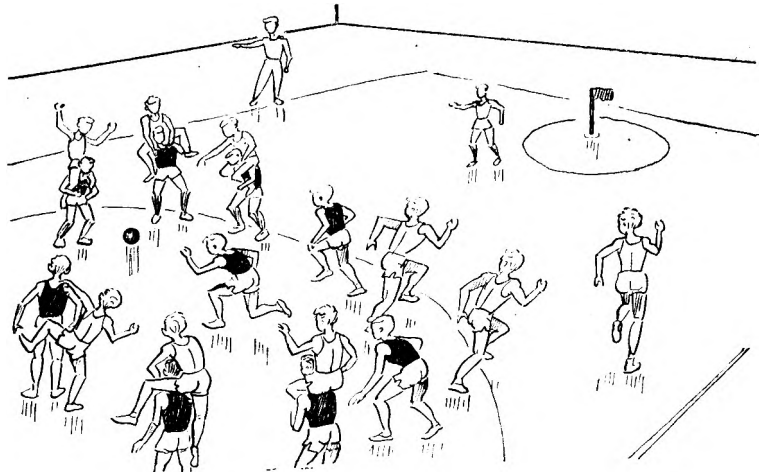
Participanți: două echipe de cîte 10—20 jucători.

Materiale: o minge cu aer (volei, baschet, handbal) și un fanion.

Într-o extremitate a terenului de joc se trasează un cerc cu diametrul de 6—8 m și în mijlocul lui se înfinge în pămînt fanionul. Acest cerc constituie „refugiul”.

Participanții la joc se împart în două echipe egale și se dispun perechi pe circumferința unui cerc mare la circa 15 m de „refugiul”. Echipele au rol diferențiat: o echipă a călăreților, alta a cailor. Jucătorii care formează perechile sînt adversi. Intervalul între perechi este de 3—5 m.

Se stabilește inițial care va fi echipa cailor și care a călăreților. Un jucător din echipa cailor ocupă loc în preajma „refugiului”.



La semnalul de începere, călăreții încalecă și își pasează mingea între ei de la unul la altul, pînă cînd unul scapă mingea. În acest moment călăreții descalecă repede și fug în goană să intre în cercul „refugiu“. Jucătorii din echipa cailor caută să prindă repede mingea și să lovească un călăreț oarecare înainte de a fi reușit să intre în cerc. Are drept să ochească și jucătorul aflat în preajma „refugiului“. Dacă încercarea a reușit și un călăreț a fost lovit, se schimbă rolul echipelor. În caz contrar, jocul se reia ca la început.

Reguli:

— Caii pot executa unele mișcări pentru a determina scăparea mingei.

— Jucătorul din echipa cailor care a pus mîna pe minge are dreptul să lovească cu mingea orice jucător advers; nu are însă dreptul să fugă cu mingea, ci să lovească de pe

loc sau să o paseze altui coechipier care se află în poziție mai favorabilă.

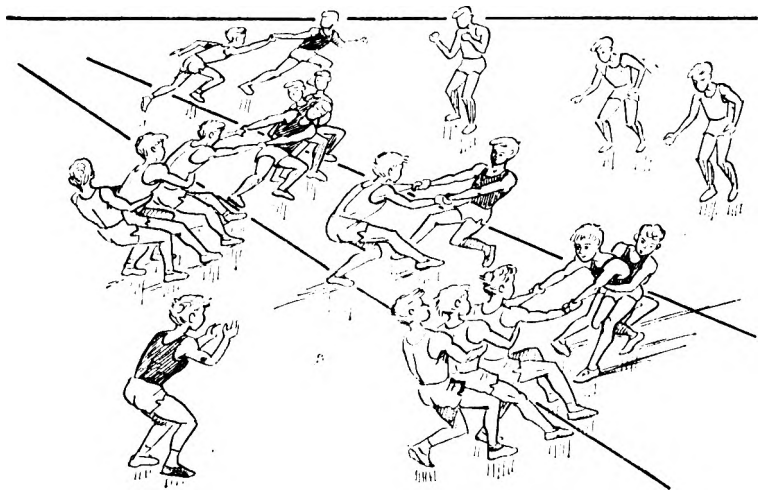
— Jocul este indicat pentru băieți.

LUPTA ÎN LANȚ

CARACTERUL JOCULUI: luptă prin tracțiune.

L o c : sală, teren.

Participanți: două echipe formate din câte 10 — 20 jucători.



Pe locul de joc se trasează două linii paralele, la o distanță de circa doi pași una de alta. Spațiul delimitat de aceste linii este considerat zonă liberă.

Se formează două echipe, aliniate fiecare înapoia uneia dintre cele două linii, astfel ca jucătorii să fie față în față.

Jucătorii, inițial unu contra unu, caută să-și apuce adversarul de mâini și să-l tragă în terenul propriu. Când angajarea în luptă s-a făcut între unele perechi, alți coechipieri vin în ajutorul celor angajați, apucându-l de mijloc pe cel amenințat să fie tras, formîndu-se astfel un adevărat lanț.

Intervenția se poate face de către mai mulți jucători și la ambele echipe.

Orice jucător care a fost tras și a călcat linia ocupată de adversar este luat prizonier. După fiecare luptă decisă jocul se reia tot cu angajare unu la unu.

Reguli:

— Intrarea în zona liberă este îngăduită jucătorilor din ambele echipe.

— În angajarea unu la unu, jucătorii pot începe lupta cu oricare dintre adversari.

— În cazul cînd jucătorii sînt prinși în lanț, iar jucătorul din capul șirului a fost tras peste linie, sînt considerați prizonieri toți jucătorii care în momentul trecerii liniei se găseau înlănțuiți.

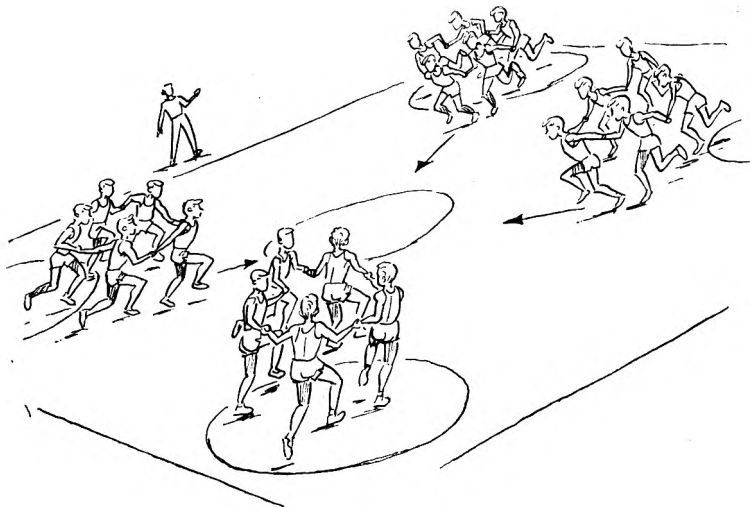
— Jocul poate fi executat și de fete.

LUPTA PENTRU CUCERIREA CETĂȚII

CARACTERUL JOCULUI: luptă prin împingere.

L o c: sală sau teren plat.

Participanți: patru echipe formate din cîte 5 pînă la 7 jucători.



Trasăm pe locul de joc 5 cercuri cu diametrul de 3 m. Patru dintre ele vor fi trasate în patru colțuri, delimitînd astfel un pătrat. Cel de al cincilea cerc „denumit cetate” va fi trasat în mijlocul pătratului. Distanța de la cercul din centru la cele din colțuri va fi de 5—6 m. Formăm cele patru echipe dintr-un număr de cîte 5—7 jucător, respectînd egalitatea numerică și valorică. Fiecare echipă ocupă loc într-unul din cele patru cercuri aflate pe colțuri. Jucătorii se dispun în formație de cerc, cu lanț de brațe și cu fața spre „cetate”. La semnal, echipele aleargă, în formație inițială, înspre cetate, și fiecare se luptă pentru a pune stăpînire pe ea. Lupta se dă prin împingerea jucătorilor adverși, care eventual au ocupat o porțiune din cetate și scoaterea lor afară. Cîștigă echipa care a reușit să intre în cetate cu întregul efectiv, fără însă a fi desfăcut mîinile în timpul jocului.

Reguli:

— Echipa care se dedă la brutalități se scoate din joc, participând în continuare echipele rămase.

Indicații metodice:

— Jocul este indicat numai pentru băieți.

SUPRIMAȚI SPRIJINUL!

CARACTERUL JOCULUI: luptă.

L o c: sală, teren cu iarbă.

Participanți: 4—40 (număr divizibil cu 4).

La joc participă două echipe formate dintr-un număr de jucători cu soț. Efectivul de joc se repartizează pe grupele de câte patru, o pereche dintr-o echipă și a doua din cealaltă.

Jucătorii acestor formațiuni se dispun în formă de cruce, partenerii față în față. Poziția inițială: sprijin de brațe înainte culcat, cu brațele întinse, picioarele întinse și sprijinite pe vîrfuri. În această situație fiecare jucător este încadrat — în stînga și în dreapta — de jucători adversi.

La semnal începe lupta. Sprijinindu-se pe o singură mîna, jucătorii cu mîna liberă apucă mîna de sprijin a adversarului și prin acțiunea de tracțiune sau împingere încearcă să provoace dezechilibrarea și căderea acestuia. Partenerii, aflați față în față, pot să coopereze pentru reușită.

Se va evita deplasarea picioarelor.



Fiecare încercare reușită se punctează, câștigând echipa care realizează numărul cel mai mare de puncte.

Indicații metodice:

- La alcătuirea formațiunilor se va ține seama să se asigure un echilibru valoric între componenți.
- Jocul se recomandă pentru băieți.

TRACȚIUNEA FRÎNGHIEI ÎN LINIE

CHARACTERUL JOCULUI: tracțiune.

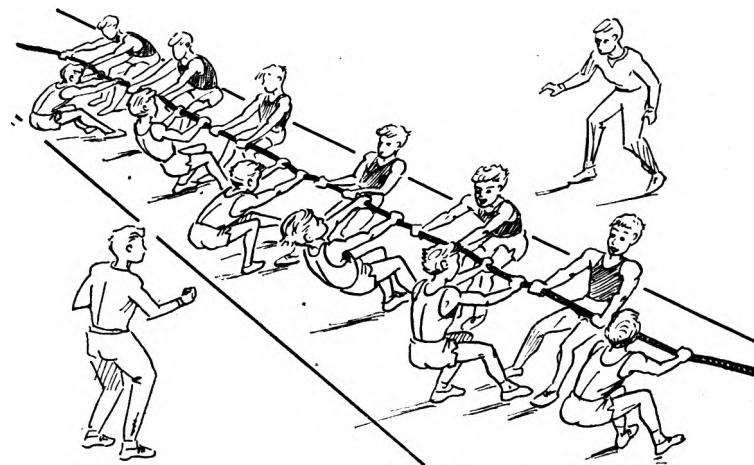
Loc: sală, teren.

Participanți: două echipe, formate din câte 8–10 jucători,

Material: frînghie lungă de 6—10 m, de grosimea degetului mare.

Prin două linii paralele, la distanță de 6—8 m una de alta, se delimitează zona de luptă. Pe mijlocul zonei, paralel cu liniile de marcaj, se așază pe sol frînghia.

Se formează două echipe egale, compuse din 8—10 jucători și se aliniază, față în față, de o parte și alta a frînghiei.



Jocul constă în scoaterea uneia dintre echipe, cu ajutorul frînghiei, din zona de luptă.

Se dau trei comenzi.

— La comanda: „Apucați!” componenții echipelor, dispuși intercalați, apucă frînghia și o ridică la înălțimea pieptului.

— La comanda: „Pregătiți!” se întind brațele și se ia poziția corespunzătoare.

— La comanda: „Trageți!” începe lupta.

— La formarea echipelor trebuie să ținem seama ca jucătorii robuști să fie repartizați în mod egal în cele două echipe. În cazul când o echipă obține 2—3 victorii succesive, se impune restructurarea echipelor.

— Jucătorii mai robuști vor fi amplasați la extremități.

— Dacă dispunem de o frînghie mai lungă, poate fi sporit numărul jucătorilor.

— Când jocul se organizează pentru fete, se va reduce zona de luptă.

RUPEREA LANȚULUI

CARACTERUL JOCULUI: forță și îndemînare.

Loc: teren, sală.

Participanți: două echipe formate din cîte 10—20 jucători.

Efectivul se împarte în două echipe egale ca număr și se așază pe două rînduri, față în față, la o distanță de 25—30 m; rîndurile se țin strîns de mîna.

Un jucător dintr-o echipă pleacă la adversar, se plimbă de-a lungul rîndului advers și, la un moment dat, încearcă să rupă rîndul prin surprindere. Dacă jucătorul reușește să rupă rîndul, ia prizonieri ambii adversari printre care a trecut. Dacă jucătorul nu reușește să rupă rîndul, o ia la fugă și este urmărit, iar atunci când este prins devine prizonier. Cîștigă echipa care la sfîrșitul jocului are mai mulți prizonieri.

— Jocul se organizează numai cu băieți: distanța dintre rînduri se fixează în funcție de vîrsta jucătorilor.

— Se va urmări ca fiecare jucător să participe efectiv la joc, nepermițîndu-se înlocuirea unui jucător mai slab prin unul mai puternic.

TRANSPORTUL MINGILOR

CARACTERUL JOCULUI: transport, alergare.

L o c: curte, teren, poiană.

Participanți: două sau trei echipe de cel puțin 10—12 jucători fiecare.

Material: cîte patru mingi de baschet sau fotbal de fiecare echipă.

Echipele sînt dispuse paralel, cu jucătorii unul în spatele celuilalt. Intervalul dintre echipe va fi de cel puțin 4 pași. În fața echipelor se trasează pe pămînt o linie de plecare, iar la 15 — 20 m depărtare o altă linie, de întoarcere, paralelă cu prima. Fiecare echipă are în fața sa 4 mingi de fotbal sau de baschet. La semnalul de începere, primul jucător din fiecare echipă ia în brațe cele patru mingi și aleargă cu ele spre linia de întoarcere. După ce a depășit-o, el depune pe pămînt mingile și revine în cea mai mare viteză spre echipa sa, atingînd mîna coechipierului următor, aflat înapoia liniei de plecare. Acesta, după ce a primit „ștafeta“, aleargă spre linia de întoarcere, culege mingile și le aduce echipei sale, depunîndu-le pe pămînt după ce a depășit linia de plecare. Acum mingile sînt culese de jos de jucătorul ur-

mător și întrecerea continuă, pînă ce ultimul jucător din fiecare echipă își termină alergarea. Echipa care termină prima este învingătoare.

Reguli:

— Jucătorul căruia îi vine rîndul la transportul mingilor nu poate fi ajutat la ridicarea și aranjarea lor în brațe.

— Dacă pe parcursul alergării un jucător scapă una sau mai multe mingi, el va alerga după ele și numai după ce le-a cules și le are pe toate în brațe le poate depune înapoia uneia din cele două linii. El nu poate fi ajutat în această culegere de către coechipierii săi.

Indicații metodice:

— Dacă practic jucătorii nu pot cuprinde în brațe cele patru mingi, numărul lor poate fi redus la 3.

— La depunerea mingilor pe pămînt, fiecare jucător va căuta ca acestea să fie cît mai grupate, pentru a ușura sarcina coechipierului următor, care le va culege.

— Regulile jocului pot prevedea și transportul mingilor dus-întors de către același jucător. În acest caz, el va trebui să depășească vizibil linia de întoarcere, sau această linie să fie înlocuită cu un obiect ce urmează a fi ocolit în alergare.

— În cazul cînd avem la dispoziție mingi medicinale, jocul se poate organiza cu ele, însă este indicat ca una dintre mingile transportate să fie de baschet sau fotbal, mai greu de cules și de transportat fără a fi scăpată din mîini. În felul acesta jocul devine mai hazliu.

la linia de plecare, jucătorii își schimbă locurile, urmînd a fi transportat jucătorul nr. 1 și apoi jucătorul nr. 3.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Jocul este indicat pentru băieți de la vîrsta de 12 ani în sus.

— Fiecare grupă va repeta transportul de trei ori; distanța va fi scurtă.

— În cazul cînd numărul jucătorilor nu este divizibil cu trei, jocul se va executa cu transbordare, adică la fiecare transport un jucător rămîne pe linia de înapoiere, se întorc doi și îl iau pe următorul, de fiecare dată schimbîndu-se rolul jucătorilor.

TRANSPORTUL VÎNATULUI

CARACTERUL JOCULUI: transport de parteneri.

L o c: sală sau teren.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 19—18 jucători.

Materiale: cîte o prăjină lungă de 2,50 m de fiecare echipă.

Prin două linii paralele, la o distanță de 8—10 m una de alta, se delimitează linia de plecare și de sosire.

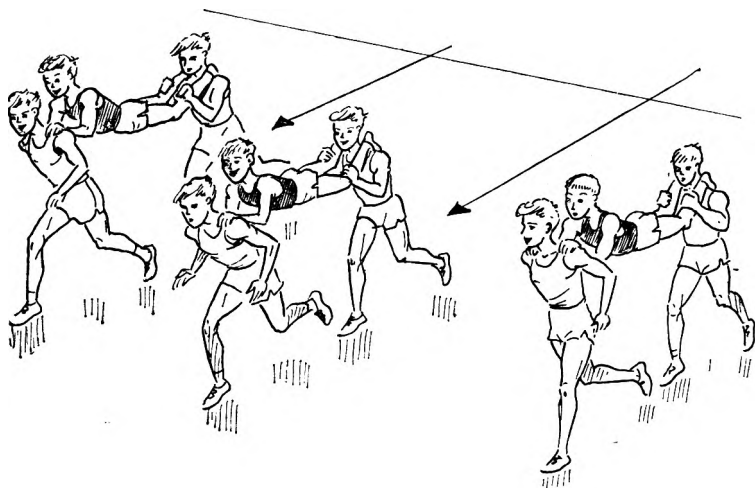
Formăm două-trei echipe, compuse dintr-un număr de 9—12—15 sau 18 jucători. Numărul trebuie să fie divizibil cu 3. În cadrul echipelor, jucătorii se împart pe grupulețe de cîte trei, unul dintre ei trebuind să fie mai ușor ca greutate (vînatul). După terminarea organizării, echipele se aliniază

TRANSPORTUL PE UMERI

CARACTERUL JOCULUI: transport de parteneri.

L o c: sală, teren.

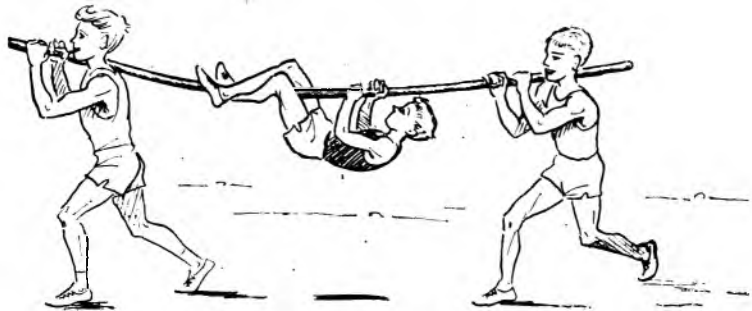
Participanți: două — trei echipe, formate din cîte 9—15 jucători.



Echipele se formează și se așază ca la jocul precedent. Se va ține seama ca numărul participanților, dacă se poate, să fie divizibil cu trei.

După aliniere, jucătorii se numerotează cîte trei. Jocul se desfășoară sub formă de ștafetă, pe grupe de cîte trei. La semnalul de începere, jucătorul nr. 2 din prima grupă așază mîinile pe umerii jucătorului nr. 1 și picioarele pe umărul nr. 3. Brațele celui transportat vor fi ușor îndoite.

În această poziție se execută transportul pînă la o linie marcată la cîteva pași, după care se întorc. Ajunși înapoi



pe șiruri înapoia liniei de plecare. Fiecare echipă primește câte o prăjină. La semnalul de începere, cei doi jucători mai mari și mai puternici din fiecare grupă apucă prăjina de câte un capăt și o așază pe umăr, iar cel de al treilea, cel mai ușor, se prinde cu mâinile și picioarele de prăjină. Picioarele trebuie să fie încrucișate la nivelul genunchilor. În această poziție se parcurge distanța dus-întors. Câștigă echipa care parcurge distanța dus-întors în timpul cel mai scurt.

Reguli:

— Jucătorul transportat (vînatul) trebuie să se mențină în poziția atîrnată pe toată distanța de parcurs.

Indicații metodice:

— Jocul este indicat numai pentru băieți.

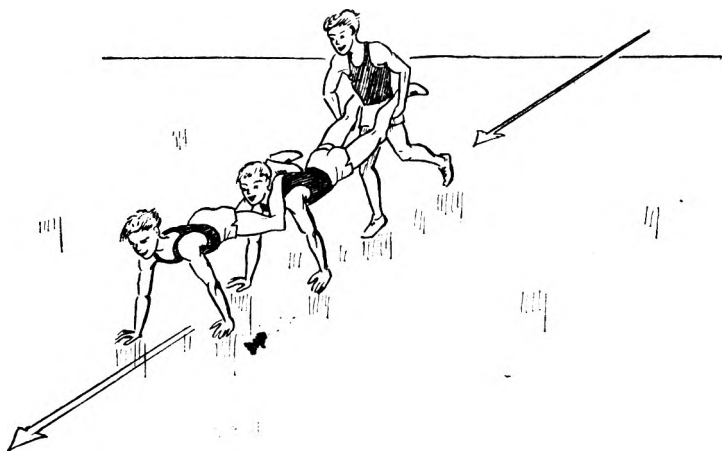
— Cu jucători mai bine dezvoltați se pot organiza și grupe omogene, fiecare grupă parcurgînd distanța de trei ori cu schimbarea rolurilor dintre ei, la fiecare tură. În acest caz, distanța se reduce la o treime din distanța inițială.

ROABA DUBLĂ

CARACTERUL JOCULUI: transport cu deplasare în mîini.

L o c: sală, teren.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 9—12 jucători.



Pe locul de joc trasăm o linie de plecare și mai departe, la 6—8 m, o linie de sosire.

Împărțim colectivul de joc pe echipe și acestea se aliniază pe șiruri înapoia liniei de plecare. Intervalul între șiruri este de 2—3 m. În cadrul fiecărei echipe formăm grupe de cîte trei jucători, sarcina de joc fiind îndeplinită, pe aceste grupe, în mod succesiv.

La semnalul de începere, prima grupă din fiecare echipă ia următoarea poziție: cei trei jucători fiind în coloană,

cel din mijloc se sprijină cu mâinile de sol, întinde și depărtează picioarele; jucătorul din spate apucă și ridică picioarele acestuia, mai sus de nivelul umerilor, și le fixează bine pe trunchi, avînd palmele sub genunchii celui culcat; jucătorul din față se sprijină și el cu palmele pe sol și cu picioarele ușor îndoite și încrucișate la nivelul gleznelor, puse pe spatele celui din mijloc.

În această poziție se va parcurge distanța fixată, primii doi cu deplasarea în mîini, al treilea în picioare ducînd roaba. Ajunși la linia de sosire, se ridică toți în picioare și se întorc în alergare, după care pleacă grupa următoare. După ce și ultima grupă s-a întors, pleacă din nou grupa întâi, dar cu rolurile schimbate în formație. Jocul se termină cînd toate grupele au făcut cîte trei curse, schimbîndu-se rolurile în fiecare cursă. Cîștigă echipa care termină prima.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Formarea echipelor se recomandă să se facă după criteriul înălțimii, în fiecare echipă să fie copii cam de aceeași înălțime și greutate.

— Dacă numărul jucătorilor din echipe nu este divizibil cu 3 și după împărțirea lor pe grupe rămîn copii răsleți, vom folosi procedeul cu „transbordare“. În acest caz, pleacă prima grupă de trei, la linia de sosire se lasă un jucător, se întorc în alergare doi jucători care vor lua pe al treilea ș.a.m.d.

— Jocul fiind dificil și obositor se recomandă numai băieților mai mari.

CARACTERUL JOCULUI: transport de parteneri.

L o c : teren.

Participanți: două echipe formate din cîte 4—6 jucători.

Jocul se desfășoară sub formă de întrecere între două echipe. Spațiul de joc se delimitează printr-o linie de plecare și alta de întoarcere.

Doi jucători stau unul lîngă altul, cu mîna din interior sprijinită pe umărul din afară al partenerului. Celălalt braț liber îl ține în sus. Un al treilea jucător stă aplecat în spatele lor, cu capul între ei și se apucă cu brațele de șoldurile primilor doi. Jucătorul purtat stă în picioare pe spatele jucătorului aplecat și apucă cu cîte o mînă brațele ridicate ale partenerilor săi.

Se va atrage atenția ca jucătorul transportat să stea în picioare pe regiunea toracică a celui aplecat și nu pe regiunea lombară.

I n d i c a Ț i i o r g a n i z a t o r i c e :

— Jocul se poate organiza și pe grupe de 6. În acest caz, în primul plan vor sta 3 jucători, mijlocășul cuprinzînd cu mîinile talia mărginașilor. În planul doi vor fi doi jucători, și astfel greutatea conducătorului de car va fi repartizată pe doi.

— Conducătorul de car trebuie să stea cu genunchii ușor îndoiți și centrul de greutate proiectat înainte.

ROSTOGOLIREA BUȘTEANULUI PE ROLE

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare, transport.

L o c: sală cu saltele sau teren cu iarbă.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 10 jucători.

Pentru acest joc este necesară o sală cu dușumea curată, sau saltele; în aer liber, locul cel mai bun este un teren plat acoperit cu iarbă.

Jucătorii se împart pe grupe de cîte 10, dintre care 9 se așază culcat cu fața în jos, unul lîngă altul, iar al zecelea de-a curmezișul, peste ei, cu fața în sus.

La un semnal, cei nouă jucători culcați încep să se rostogolească simultan, în aceeași direcție. Prin această mișcare, jucătorul aflat deasupra este rostogolit ca pe role pînă la capătul grupului culcat. Cînd atinge solul cu omoplații, se culcă alături de jucătorii de jos, iar următorul se așază de-a curmezișul peste grup. Jocul continuă pînă cînd fiecare a fost rostogolit.

Reguli:

— Jucătorul aflat deasupra trebuie să-și mențină direcția de rostogolire fără să cadă jos. Poziția „bușteanului” trebuie să fie culcat întins, cu fața în sus, cu brațele întinse deasupra capului.

I n d i c a ț i i m e t o d i c e:

— Grupurile trebuie să fie cît mai omogene din punct de vedere al condiției fizice.

— Jocul se poate executa și sub formă de întrecere pe echipe. În acest caz, este învingătoare echipa al cărui ultim jucător a fost rostogolit și atinge primul solul cu omoplații.

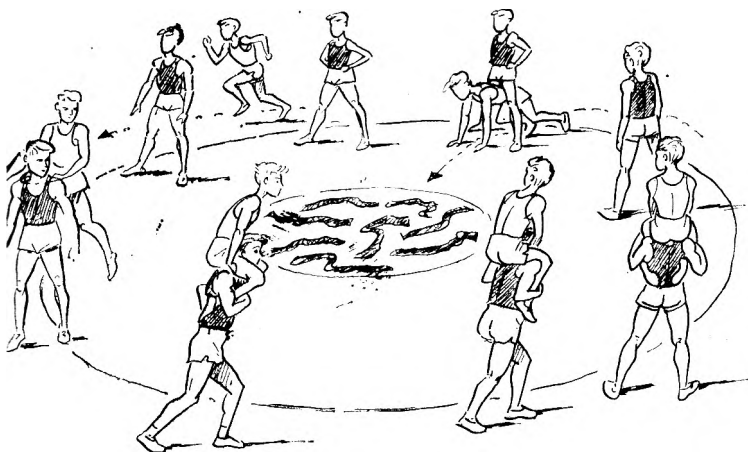
CĂLĂREȚII INDEMÎNATICI

CARACTERUL JOCULUI: transport și trecere prin tunel.

Loc: teren plat.

Participanți: două echipe de câte 10—20 de jucători.

Material: câte o eșarfă la 2 jucători.



În mijlocul terenului se delimitează un cerc cu diametrul de 2—3 m. În interiorul acestui cerc se depun eșarfele. Concentric cu acest cerc se trasează un alt cerc, atît de mare, încît jucătorii dispuși pe circumferința lui să aibă un interval de 2—3 m.

Jucătorii se împart în două echipe și se dispun pe perechi (coechipieri) pe circumferința mare. În cadrul perechilor, un jucător devine cal și celălalt călăreț. Pe circumferință perechile se așază intercalat, o pereche dintr-o echipă urmată de o pereche din cealaltă.

La primul semnal dat de conducător, caii încalecă. La al doilea semnal, caii cu călăreții pe ei se deplasează în

jurul cercului, în direcția indicată de conducător. La al 3-lea semnal, caii se opresc cu picioarele depărtate (formează tunel), călăreții descalecă, fac un tur al cercului în alergare, trec printre picioarele calului, apoi fug în cercul mic, de unde iau cîte o eșarfă, se întorc repede la calul propriu, trec încă o dată printre picioarele lui, după care încalecă din nou.

Se penalizează cu cîte un punct trei dintre jucători care încalecă ultimii. Jocul se reia cu schimbarea rolurilor în cadrul perechilor.

După cîteva repetări se totalizează punctele și se stabilește echipa învingătoare, aceea care a avut mai puține penalizări.

Reguli:

— După descălecare, călăreții sînt obligați să facă un tur complet al cercului, trecînd de două ori pe sub picioarele cailor, imediat după descălecare și după luarea eșarfei.

Indicații metodice:

— La formarea perechilor trebuie să se țină seama de talia și greutatea partenerilor, asigurîndu-se un echilibru valoric între ei.

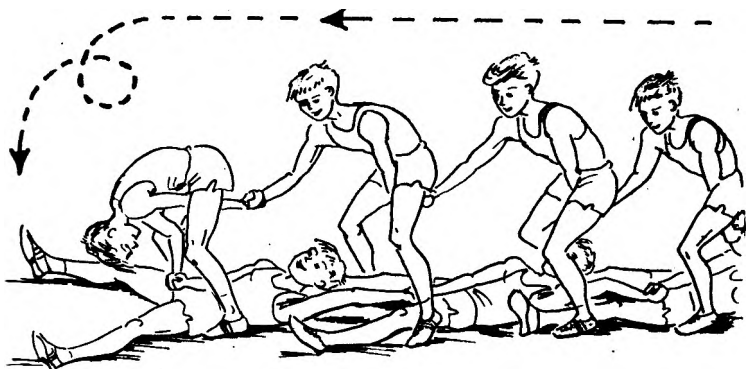
— Jocul este indicat pentru băieți.

LANȚUL

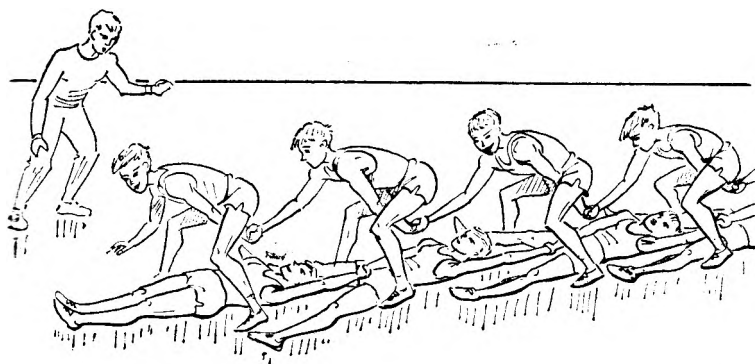
CARACTERUL JOCULUI: acrobatică (rostogolire înainte).

Loc: sală, teren cu iarbă.

Participanți: două, patru echipe formate din câte 4—6 jucători.



Colectivul de joc se împarte în mai multe echipe, inițial câte 4 jucători de echipă și se aliniază pe șiruri, înapoia unei linii de plecare. Poziția inițială va fi următoarea: stînd cu picioarele depărtate, trunchiul aplecat înainte,



mîna stîngă se trece printre picioare (înapoi), iar cu mîna dreaptă se apucă mîna jucătorului din față. Prin aceasta se realizează un lanț.

La semnalul de începere, jucătorul nr. 1 (aflat în față) execută o rostogolire înainte, fără a da drumul la mână. După rostogolire se culcă pe spate cu picioarele depărtate, al doilea jucător înaintează și execută și el o rostogolire înainte în spațiul dintre picioarele jucătorului culcat. Jocul continuă cu următorii, pînă la ultimul. Acum jucătorul nr.1, care de data aceasta se află la coada șirului, se ridică, se deplasează înainte cu picioarele depărtate, trecînd peste corpul coechipierilor culcați. Se continuă cu următorii, pînă cînd întreaga echipă s-a ridicat în picioare. Cîștigă echipa care termină prima, fără ca în timpul jocului să se fi dat drumul la mîini.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Inițial jocul se execută pe echipe de numai patru jucători, după însușirea lui numărul putînd fi sporit.

CAII NĂRĂVAȘI

CARATERUL JOCULUI: echilibru.

L o c : sală, teren cu iarbă.

Participanți: două echipe de cîte 10—15 jucători.

Se formează două echipe cu un număr egal de jucători și se dispun pe perechi în formație de semicerc sau cerc. În joc echipele au rol diferențiat. Inițial una dintre echipe devine a cailor, cealaltă a călăreților.

Poziția inițială înainte de începerea jocului:

— Caili stau pe patru labe, cu genunchii întinși.

— Călăreții, călare pe spatele cailor spre coapse, cu genunchii ușor îndoiți și bine strânși de trunchiul cailor; brațele sînt libere.

La semnalul de începere, caii fac diferite mișcări pentru a dezechilibra călăreții, fără a ridica mîinile de pe sol. Călăreții, pentru a-și putea menține echilibrul, au voie să se sprijine pe o singură mîină.

Fiecare cădere de pe cal se notează cu cîte un punct.

La jumătatea timpului de joc, dinainte stabilit, se schimbă rolurile, caii devin călăreți și invers.

I n d i c a ț i i m e t o d i c e :

— Jucătorii care formează perechea trebuie să fie de talie și greutate sensibil egală.

— Jocul este indicat pentru băieți.

ȘTAFETA CU SĂRITURI PRIN FEREASTRĂ

CARACTERUL JOCULUI : săritură, alergare.

L o c : sală, teren neted.

Participanți: două, trei echipe, formate din câte 6—10 jucători.

Materiale: câte un cerc mare de gimnastică de fiecare echipă.

Cu ajutorul a două linii paralele, cu distanța de 8—10 m între ele, se delimitează o linie de plecare și una de întoarcere. După formarea echipelor, ele se aliniază înapoia liniei de plecare. Formația este cea obișnuită în ștafete, fiecare echipă pe câte un șir. Pe linia de întoarcere, în fața și în dreptul fiecărei echipe, câte doi jucători țin în poziție verticală, ridicat la distanță convenabilă (30—50 cm) de la sol, câte un cerc de gimnastică, cerc care reprezintă fereastra. Jocul constă în parcurgerea distanței pînă la cerc și săritura prin el.

Pot fi folosite două procedee:

— Se parcurge distanța în alergare și se trece prin fereastră prin săritură ghemuită.

— Se parcurge distanța și se sare fereastra prin săritura iepurelui.

Reguli:

— În timpul trecerii prin cerc, jucătorii n-au voie să atingă cercul cu nici o parte a corpului.

Indicații metodice:

— Distanța de parcurs și înălțimea la care se ridică cercul sînt variabile. La procedeul prin alergare și săritura ghemuită, distanța și înălțimea vor fi mai mari. Vor fi mai reduse la procedeul prin săritura iepurelui. Tot în acest caz, înainte de începerea jocului, se execută cu întregul colectiv o probă de săritură a iepurelui.

— În cazul folosirii celui de al doilea procedeu, trebuie să avem grijă ca dușumeaua să nu fie așchiată.

— Jocul poate fi îngreuiat prin adăugarea unui al doilea cerc, ținut la cîțiva pași înaintea celuiilalt. De asemenea, pe traseu pot fi așezate 1—2 obstacole (mingi) care să fie trecute.

ȘTAFETA CU OBSTACOLE

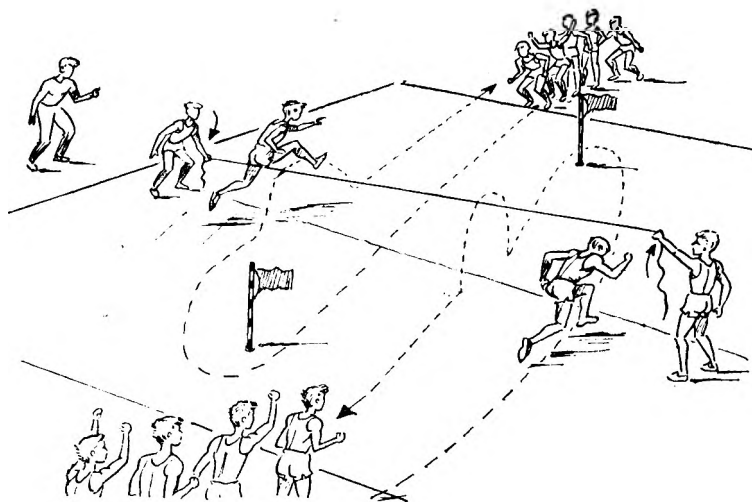
CARACTERUL JOCULUI: alergare cu obstacole.

L o c : teren plat.

Participanți: două echipe formate din 10—12 jucători.

Materiale: două fanioane și o sfoară.

Spațiul de joc se delimitează prin două linii de fund, la o distanță de 15 m una de alta, și o linie de centru. La 2—3 pași de la aceste linii, înspre interiorul terenului, se așază cîte un fanion. Pe linia de centru doi jucători țin întinsă o sfoară la o înălțime convenabilă, 60—70 cm. Cele două echipe se aliniază, fiecare înapoia uneia dintre liniile de fund, aceste linii constituind și liniile de plecare.



La semnalul dat de conducătorul jocului, pleacă primul schimb din fiecare echipă înspre linia de fund opusă. Ajunși la linia de centru, la ducere trec pe sub sfoara ridicată, continuă alergarea pînă la fanion, care se ocolește, se continuă alergarea în sens invers și ajunși din nou la sfoara de pe linia de centru sar peste ea; alergarea continuă și se predă ștafeta schimbului următor.

— Sfoara care constituie obstacolul, fie că se trece pe sub ea, fie că se sare peste ea, nu trebuie atinsă cu nici o parte a corpului.

ȘTAFETA CU MINGI

CARACTERUL JOCULUI: transport de mingi cu dribling.
L o c : sală, teren plat.

Participanți: două, trei echipe formate din câte 8—10 jucători.
Materiale: câte două mingi medicinale și una cu aer pentru fiecare echipă.

Se formează două, trei echipe compuse dintr-un număr egal de jucători, număr par sau impar. Echipele se împart pe câte două semiechipe și se dispun pe șiruri alăturate la interval de 3-4 m un șir de altul. Jucătorii fiecărei echipe se numerotează în continuare. Numerele cu soț vor forma prima semiechipă, iar numerele fără soț cea secundă. Semiechipele vor fi amplasate la o distanță de 10-15 m una în fața celeilalte.

Se trasează câte o linie de plecare în fața semiechipelor. Înainte de începerea jocului, jucătorii cu nr.1 primesc câte două mingi medicinale mici și câte o minge cu aer.

Acești jucători, avînd câte o minge medicinală în fiecare mîină, iar în față, pe sol, mingea cu aer, la semnal se deplasează în alergare spre jucătorul nr. 2, ducînd mingile în mîini, iar mingea cu aer fiind driblată. Ajunși la țintă, predau mingile schimbului următor și se încolonează la coada șirului. Jocul continuă cu următorii.

Cîștigă echipa care termină prima.

Reguli:

— Mingile medicinale se predau schimbului din mîină în mîină.

— Mingea cu aer trebuie driblată cît mai des, stabilind inițial de câte ori trebuie lovită cu piciorul pe un parcurs.

Indicații metodice:

— Greutatea mingilor și lungimea parcursului pot fi diferite, de la colectiv la colectiv, în funcție de posibilitățile acestuia.

ȘTAFETA CU PIRUETE

CARACTERUL JOCULUI: alergare cu efectuarea unor piruete.

L o c : sală sau teren plat.

Participanți: două, trei echipe, formate din câte 8—10 jucători.

Materiale: câte o minge medicinală mare de fiecare echipă.

Trasăm pe locul de joc o linie de plecare și la 10-15 m de la aceasta o linie de întoarcere, pe care se așază, pentru fiecare echipă, câte o minge medicinală. Intervalul dintre mingi trebuie să fie de 2-3 metri.

După ce echipele au fost formate dintr-un număr egal de jucători, ele se aliniază pe câte un șir, înapoia liniei de plecare.

Jocul constă în alergare pînă la minge, acolo jucătorii, sprijinind o mînă pe minge, execută un număr de piruete în jurul mingei, fără a ridica mîna de pe ea. Numărul de piruete se stabilește înainte de începerea jocului.

Reguli:

- Jucătorii pot sprijini pe minge oricare dintre mîini.
- O piruetă înseamnă o învîrtire completă în jurul mingei.
- Nu este admisă ridicarea mîinii de pe minge în timpul efectuării piruetei.

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare, alergare.

Loc : sală, teren neted.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 6—10 jucători.

Materiale: popice (măciuci) și mingi medicinale mici, cîte una de fiecare echipă.

Pe locul de joc trasăm o linie de plecare, iar la 5-6 m de la aceasta o linie de aruncare și mai departe, la 7-10 m, o linie a țintelor.

Echipele se aliniază pe șiruri înapoia liniei de plecare, la 3-4 pași interval între ele. Pe linia țintelor, în dreptul fiecărei echipe, se pune cîte un popic (măciucă) în picioare. Jucătorul nr.1 din fiecare echipă primește cîte o minge medicinală. La semnal, aleargă nr.1 cu mingea în mînă pînă la linia de aruncare, aici rostogolește mingea în direcția popicului, pentru a-l doborî (rostogolirea mingii se face ca la popice), continuă alergarea pînă la linia țintelor, unde ridică popicul dacă a fost culcat, ia mingea în brațe și se întoarce în alergare pentru a o preda numărului următor. Jocul continuă cu următorii și se termină cu înapoierea ultimului schimb.

Reguli:

— Rostogolirea mingei se poate face numai dinapoi liniei de aruncare și dintr-o singură mișcare.

— Predarea mingei schimbului următor se poate face numai pe linia de plecare.

— Jucătorul care doboară popicul altei echipe se penalizează cu două puncte rele.

— Pentru fiecare popic doborât se acordă cîte un punct bun.

— Echipa care termină prima primește două puncte, la care se adaugă punctele realizate din doborîrea popicelor.

— Cîștigă echipa care realizează numărul cel mai mare de puncte bune.

SEMĂNATUL

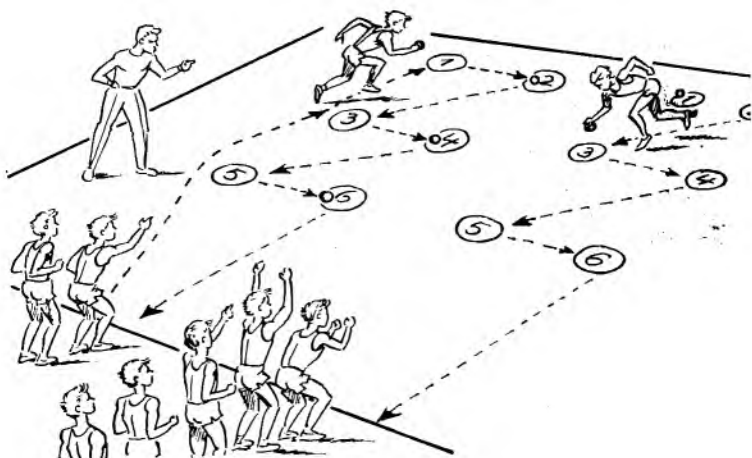
CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemînare.

L o c : sală, teren.

Participanți: două echipe formate din cîte 8—12 jucători.

Materiale: cîte patru mingi (sau alte obiecte) de fiecare echipă.

Jucătorii se împart în două echipe egale ca număr și se aliniază în șir înapoia unei linii de plecare. Intervalul între echipe este de 6-8 pași. În fața fiecărei echipe se desenează simetric cîte două șiruri de cîte 3 cercuri, cu diametrul de 0,5 m. Cercurile se dispun paralel la o distanță și interval de 4—6 m, și se numerotează de la 1-6. În fiecare din cercurile șirului din dreapta se pune cîte o minge de oină. Jucătorii din aceeași echipă se numără din doi în doi și primul din fiecare echipă primește cîte o minge de oină. La semnalul de începere, jucătorul cu mingea fuge pînă la cercul nr.1 și o pune în cerc, apoi trece și ia mingea din cercul nr.2 și o pune în cercul nr.3, de aici trece și ia mingea din cercul nr.4 și o trece în cercul nr.5, apoi ia mingea din cercul nr.6 și se întoarce cu ea la echipă pentru a o preda



jucătorului următor (nr. 2). Acesta procedează la fel ca primul, cu deosebirea că el urmează să treacă mingile din șirul din stînga în șirul din dreapta, depunînd inițial mingea pe care a primit-o în cercul nr. 2. Jocul continuă pînă ce toți jucătorii au participat la joc. Cîștigă echipa care termină mai repede.

Reguli:

- Mingile se trec cîte una dintr-un șir în altul.
- Mingile trebuie puse în interiorul cercului.

Indicații metodice:

- Distanța și intervalul dintre cercuri vor varia după posibilitățile jucătorilor.
- Pentru jucătorii mai mari, numărul de cercuri poate fi sporit de la 6 la 8 sau 10.

ȘTAFETA CU MINGEA ROSTOGOLITĂ

CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemînare.

L o c : sală, teren.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 8—12 jucători.

Material: cîte o minge medicinală de fiecare echipă.

Jucătorii se împart în două, trei echipe, fiecare avînd un număr egal de jucători. Formația echipelor este în șir cîte unul, aflîndu-se la un interval de 2-3 pași una de alta. Locul de plecare se marchează printr-un semn vizibil, și la 10-20 de pași de acest loc se marchează punctul de întoarcere. La semnalul de începere, primul jucător din fiecare echipă rostogolește mingea în direcția stabilită, lovind-o cu palmele la fiecare pas; la întoarcere se procedează la fel. Jocul continuă pînă cînd fiecare jucător a jucat mingea în felul arătat mai sus. Cîștigă echipa care termină mai repede.

Reguli:

- Mingea trebuie lovită de jucători la fiecare pas.
- Mingea poate fi lovită la ducere cu palma dreaptă, iar la întoarcere cu stînga.

VARIANTA I:

Același joc se poate efectua sub o formă mai grea, rostogolind în același timp două sau mai multe mingi. Jocul capătă și un caracter hazliu, dacă mingile rostogolite sînt de baschet, volei, pentru că acestea, fiind mai ușoare, își schimbă ușor și des direcția, obligînd pe jucători să fie foarte atenți.

VARIANTA a II-a:

Organizarea și desfășurarea jocului este aceeași ca în jocurile precedente, însă mingea este rostogolită cu capul.

Pentru aceasta, jucătorul care o rostogolește va înainta tîrîndu-se în patru labe și va împinge mingea cu fruntea, neavînd voie să se ajute de mîini.

Acest joc se va desfășura numai într-o sală sau pe un teren gazonat cu iarbă mărunță. Distanța pe care o vor parcurge va fi de cel mult 20 m.

VARIANTA a III-a:

Organizare identică, cu diferența că rostogolirea mingei cu mîna se face pe banca de gimnastică.

ȘTAFETA CU CERCULEȚE

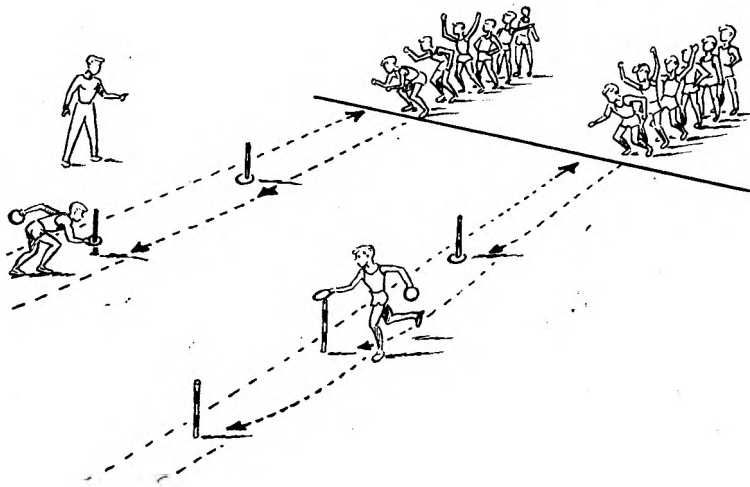
CARACTERUL JOCULUI: alergare cu probe de îndemînare.

L o c : teren plat.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 6—10 jucători.

Materiale: 3 țărushi și 3 cerculețe de fiecare echipă.

Trasăm o linie de plecare, înapoia căreia se aliniază echipele în formație de coloană. În fața fiecărei echipe, din loc în loc, înfigem în pămînt trei țărushi de cîte 25-30 cm (lemn sau metal). Trasăm și o linie de întoarcere. Distanța de la linia de plecare la primul țărush, între țărushi și între ultimul țărush și linia de întoarcere va fi de circa 7-8 pași. Primul jucător din fiecare echipă, cel din față, primește cîte trei cerculețe. Cerculețele au un diametru de 25-30 cm și pot fi



confeccionate din nuiele, sîrmă mai groasă și matisată sau tăiate din placaj. La semnal, pleacă schimbul nr.1 din fiecare echipă. La ducere, din alergare trebuie să lase să cadă cîte un cerculeț peste fiecare țaruș, astfel ca țarușul să rămînă în cerculeț. Se continuă alergarea pînă la trecerea liniei de întoarcere și apoi, făcînd drumul înapoi, se culeg cerculețele și se predau schimbului următor.

Pentru fiecare încercare reușită de a trece cercul peste țaruș se acordă cîte un punct.

Reguli:

— Lansarea cerculețului pe țaruș trebuie să se facă din alergare, cerculețul ținut în mînă la înălțimea pieptului și fără aplecarea trunchiului pentru micșorarea distanței pînă la țaruș.

— Trecerea liniei de întoarcere și predarea cerculețelor pe linia de plecare este obligatorie.

— Pentru îngreunarea probei, pot fi așezați mai mulți țărushi și micșorat diametrul cerculețului.

— Parcurgerea distanței se poate face în alergare sau săritură într-un picior.

ȘTAFETA ÎN CERCURI

CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemînare.

L o c : sală sau teren plat.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 10—14 jucători.

Materiale: cîte un cerc mare de gimnastică de fiecare echipă.

Prin două linii paralele, la o distanță de 10-14 m una de alta, se delimitează o linie de plecare și o linie de întoarcere.

După formarea echipelor, ele se aliniază pe șiruri înapoia liniei de plecare. Primul jucător din fiecare echipă primește cîte un cerc de gimnastică. Jocul constă în parcurgerea distanței de către jucători, avînd cercul trecut peste corp și coborît pînă la nivelul soldului.

Procedeeul de desfășurare poate fi:

— Pleacă cîte o pereche din fiecare echipă, cu ambii jucători intrați în cerc și distanța se parcurge dus-întors după care cercul se predă perechei următoare.

— Cu transbordare (în acest caz pleacă doi, unul dintre ei rămîne înapoia liniei de întoarcere, se întoarce unul și-l ia pe următorul); în felul acesta fiecare jucător poate face două curse. Pentru ca și primul lăsat pe linia de întoarcere

să execute două curse, încă înainte de terminarea ștafetei se întoarce și se încolonează după ultimul.

Cîștigă echipa care a terminat mai devreme.

Reguli:

— Plecarea perechilor nu se poate face înainte ca ele să fi intrat în cerc chiar pe linia de plecare.

— Intrarea în cerc trebuie făcută astfel ca cercul să se coboare la nivelul șoldului și nu numai pînă la gît, cum există tendința.

ȘTAFETA CU POCNITORI

CARACTERUL JOCULUI: alergare, îndemînare și respirație.

L o c : sală, teren plat.

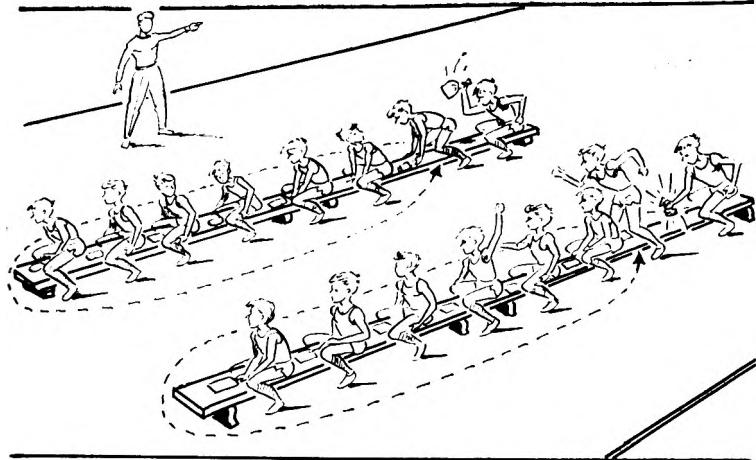
Participanți: echipe formate din cîte 8—10 jucători.

Materiale: două bănci de gimnastică de fiecare echipă și cîte o pungă de hîrtie de jucător.

Pe locul de joc se așază paralel băncile de gimnastică, două cîte două, bănci puse cap la cap. Intervalul între șirurile de bănci este de 2-3 m.

Se formează echipele, egale numeric și valoric. Fiecărei echipe îi revine un șir de două bănci. Jucătorii ocupă loc pe bănci în poziția călare șezînd, la o distanță de o lungime de braț unul de altul. Fiecare jucător așază pe bancă, în fața sa, punga de hîrtie.

La semnalul de începere, schimbul nr.1 se ridică de pe bancă, ocolește în alergare șirul său de bănci, revenit la



locul inițial se așază pe bancă, apoi ia punga, suflă în ea, după care o lovește de bancă să pocnească. Pocnitura constituie semnul pentru plecarea schimbului următor. Jocul continuă cu următorii, iar pocnitura ultimului jucător marchează sfârșitul ștafetei.

Cîștigă echipa al cărui ultim component realizează mai devreme pocnitura.

Reguli:

- Plecarea în cursă se poate face numai la semnal: la primul fluier, iar următorul la pocnitura coechipierului.
- Pungile trebuie bine umflate și după întrebuințare lăsate pe locul inițial.

Indicații metodice:

- În afară de alergare pot fi folosite și alte procedee de deplasare ca: săritura într-un picior, săritura iepurelui, mers în patru labe, săritura în trei labe (două mâini și un picior).

Jocuri din popor

BARURILE

CARACTERUL JOCULUI: alergare și lovire cu mingea.

L o c: teren plat.

Participanți: două echipe, formate din cîte 4—6 jucători.

Material: o minge mică (de oină sau cauciuc).

Acest joc are unele asemănări cu jocul sportiv „Oina” și poate fi socotit ca o formă simplificată a acestuia.

Pe locul de joc trasăm, în linie dreaptă, un număr de 3—4 cercuri, cu distanța între ele de cîte 10 m. Cercurile se numesc „bar” și afară de primul, ele constituie locuri de refugiu. Diametrul primului bar, denumit bar „principal”, este de 3 m, iar al celorlalte de cîte un metru.

Formăm cele două echipe dintr-un număr egal de jucători, nu mai mulți de șase într-o echipă. În joc echipele au roluri diferențiate: o echipă la bătaie, alta la prindere. Prin tragere la sorți se stabilește rolul fiecărei echipe. Jocul impune ca echipele să-și aleagă cîte un căpitan.

După aceste formalități, se trece la așezarea jucătorilor. Jucătorii de la bătaie ocupă loc în barul principal. Cei de la prindere, cîte unul în preajma fiecărui bar, iar căpitanul echipei în fața „barului” principal. În cazul cînd numărul jucătorilor din echipa de la prindere este mai mare decît numărul „barurilor”, jucătorii în plus vor fi așezați de o

parte și de alta a șirului de „baruri“, nu mai aproape de 10 m de la acestea.

La semnalul de începere, căpitanul echipei de la prindere servește mingea primului jucător din echipa de la bătaie. Prin servire se înțelege aruncarea mingei de către căpitan, astfel ca jucătorul de la bătaie să o poată lovi cu palma și a o trimite în teren. După ce mingea a fost servită, lovită și trimisă în teren în direcția „barurilor“, jucătorul respectiv este obligat să traverseze întreaga zonă a „barurilor“, pînă la ultimul, avînd dreptul de a se opri în „bar“, dacă situația o cere. În timpul cînd jucătorul de la bătaie traversează zona de joc, cei de la prindere caută să între cît mai repede în posesia mingei și cu ajutorul ei să lovească. Lovitura este socotită valabilă numai dacă jucătorul advers s-a găsit în spațiul dintre „baruri“. Ajuns la ultimul „bar“, jucătorul se întoarce nestingherit. După ce primul jucător de la bătaie a ajuns la ultimul „bar“, jocul se continuă cu următorii. Cînd și ultimul jucător s-a întors, echipele își schimbă rolurile. Cînd un jucător a fost lovit în timpul traversării se poate proceda în două feluri:

- Se schimbă de îndată rolurile echipelor.
- Jocul continuă cu penalizarea cu cîte un punct a fiecărui jucător lovit.

Reguli:

- a) Pentru cei de la bătaie:
 - Mingea trebuie trimisă numai în direcția „barurilor“, putînd fi deviată spre dreapta sau stînga.
 - O minge servită necorespunzător poate fi refuzată, repetarea servirii ei fiind obligatorie.
 - Dacă un jucător a lovit mingea servită necorespunzător, poate amîna plecarea pînă la lovirea mingei de către coechipierul următor.
 - În timpul traversării nu este obligatorie oprirea în fiecare „bar“, este însă obligatorie trecerea prin el,

— Jucătorul care traversează terenul se poate apăra cu palmele, fiind valabilă lovitura în orice parte a corpului afară de palme.

b) Pentru cei de la prindere:

— Lovitura jucătorilor care traversează terenul se poate face de oricare jucător de la prindere, cu condiția ca lovitura să se execute de pe locul unde a fost prinsă mingea.

— Pentru a ușura lovirea jucătorilor adverși, jucătorii de la prindere pot pasa mingea între ei.

— Este valabilă numai lovitura directă în jucător, nefiind valabilă o lovitură prin minge ricoșată.

Stabilirea rezultatelor finale se face pe baza acumulării de puncte. Se acordă câte un punct pentru fiecare jucător care a reușit să traverseze terenul, fără a fi fost lovit. În cazul când a fost lovit, punctul se acordă echipei aflată la prindere.

PERGHELUL

CARACTERUL JOCULUI: lovirea cu mingea a adversarilor.
L o c: teren plat.

Participanți: două echipe, formate din câte 10—15 jucători.

Material: o minge mică (de oină sau cauciuc).

Jocul se organizează pe un teren plat, delimitat de un cerc, cu diametrul de 8 pînă la 10 m.

Participanții la joc se împart în două echipe, egale ca număr și valoare. Rolurile echipelor în joc fiind diferențiate, se trage la sorți care echipă va fi „înăuntru” și care „afară”. Cei din „afară” sînt atacanți, ceilalți în apărare. După stabilirea rolurilor, echipele își ocupă locurile, atacanții pe circumferința cercului, cei în apărare în interiorul cercului, răspîndiți pe toată suprafața lui.

Jocul constă în jucarea mingei de către atacanți, pasînd-o de la unul la altul în orice direcție și sens, și la momentul oportun lovirea unui jucător aflat în apărare. Dacă încercarea a reușit și un jucător a fost lovit, acesta este scos din joc. Jucătorii aflați în interiorul cercului se pot apăra prin alergare, săritură sau prinderea mingei. În acest ultim caz, ei trec la contraatac, putînd lovi orice jucător advers, însă fără a depăși limitele cercului. Dacă încercarea a reușit, jucătorul lovit este scos din joc. În cazul cînd un jucător din apărare, trecut la contraatac ratează lovitura, este scos din joc.

Cîștigă echipa care a reușit să scoată din joc toți jucătorii adversi.

Jocul poate fi reluat, cu schimbarea rolurilor.

OGOIUL

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare, atenție, lovirea cu mingea a adversarului.

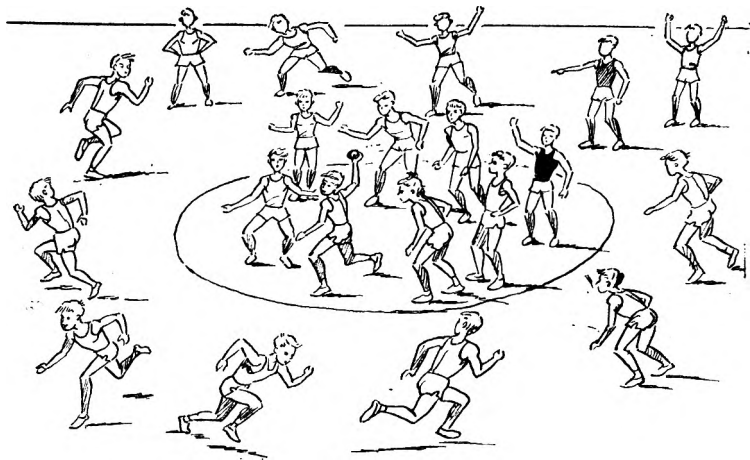
L o c: teren neted.

Participanți: două echipe, formate din cîte 10—15 jucători.

Material: o minge mică.

Pe o porțiune netedă de teren și liberă de orice obstacol se delimitează, vizibil, un cerc cu diametrul de 8—12 m, după numărul jucătorilor. Se numesc doi căpitani și aceștia își aleg, pe rînd, coechipierii, formîndu-se astfel două echipe egale ca număr și valoare.

Prin tragere la sorți se stabilește rolul echipelor, care înăuntru (în ogoi) și care afară (la ros). După aceasta, echipele își ocupă locurile: cei din ogoi se răspîndesc de voie pe toată suprafața cercului. Cei de la ros, aflați în afara



cercului, primesc o minge mică, după care se depărtează la o anumită distanță de cerc, încredințând mingea unui jucător mai isteț, sau păstrată de căpitan. Jucătorul care are în păstrare mingea trebuie să o țină în așa fel, ca jucătorii din cerc să nu știe la cine se află. După aceasta, întreaga echipă se apropie de cerc. Ajunși la marginea cercului, căpitanul adresează întrebarea: „Primită este mingea?” La care căpitanul din ogoi răspunde: „Primită”. După acest dialog jucătorii echipei de la ros aleargă în jurul cercului fără a intra în el, iar jucătorul asupra căruia se află mingea caută să lovească un jucător aflat în cerc.

Dacă încercarea n-a reușit, cel care a ochit este scos din joc și luat prizonier. În cazul când încercarea a reușit și un jucător a fost lovit, acesta, sau alt coechipier, prinde repede mingea și trece la contraatac, în scopul de a lovi un jucător advers, în special pe căpitan.

În timpul contraatacului, jucătorii din cerc pot veni pînă la marginea cercului și de acolo să ochească, moment în care cei din afara cercului fug în toate părțile.

Dacă în timpul contraatacului jucătorul a ratat încercarea, este scos din joc și trecut prizonier al echipei adverse, iar jocul se reia de la început.

Dacă încercarea a reușit, cel lovit este scos din joc și trecut prizonier. Când a fost lovit căpitanul, jocul se întrerupe pentru a schimba rolurile echipelor.

Jocul se continuă pînă cînd o echipă a rămas cu un singur jucător în ogoi; aceasta este considerată învinsă.

POARCA

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare, atenție.

L o c: teren neted, liber de orice obstacol.

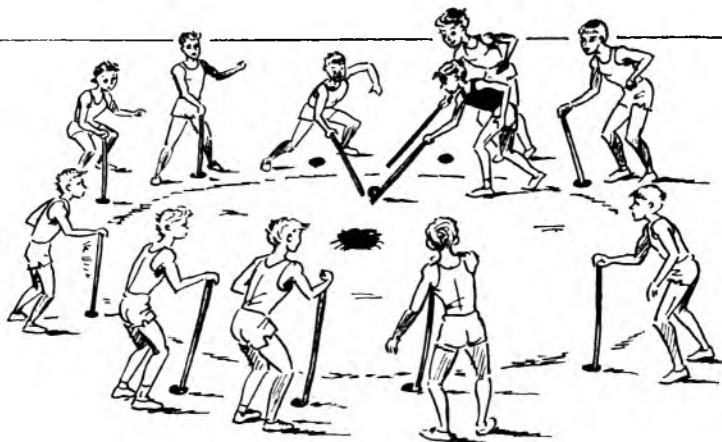
Participanți: 10—20 jucători.

Material: o minge de oină și cîte un băț de fiecare jucător.

Dintre jucători se alege un porcar. Restul jucătorilor se dispun în formă de cerc, la un pas interval între ei.

Pe locurile pe care se găsesc, fiecare își face cîte o gropiță atît de mare, cît să intre vîrful bățului în ea. Porcarul își face și el o gropiță în mijlocul cercului. Gropița lui se numește „sat” și va avea un diametru de circa 15 cm.

Jucătorii de pe circumferință cu vîrful bățului în gropiță așteaptă venirea porcarului. Acesta din urmă cu bățul său, mîină poarca (mingea), o atinge mereu și o conduce spre marginea cercului. Ajuns aici, caută să lovească poarca ca să intre în „sat”. În acest moment, cei de pe circumferință, pot lovi poarca pentru a o trimite cît mai departe. Pentru a îndepărta poarca de „sat”, este nevoie să se scoată bățul din gropiță și a o lovi. De această situație încearcă să



profite porcarul, introducînd bățul în gropița rămasă temporar liberă. Dacă încercarea a reușit, cei doi jucători schimbă rolurile între ei, cel deposedat de gropiță devine porcar, iar vechiul porcar ocupă loc pe circumferință.

În timpul jocului se poate întîmpla ca porcarul să reușească să bage poarca în sat. În acest caz, dă comanda: „Cîte unu spre dreapta schimbați!” la care toți trebuie să schimbe gropița, luînd-o pe a vecinului din dreapta. Porcarul vrea să profite de această mișcare și să-și introducă bățul într-o gropiță. Dacă după una sau două încercări nu reușește, el poate dicta să schimbe tot cu a doua sau a treia gropiță. În acest caz șansele sînt mult mai mari.

Jucătorii de pe circumferință pot și ei să profite de goana porcarului pentru găsirea unei gropițe libere. Pentru aceasta unul dintre ei se apropie de „sat” și cu o lovitură bună și precisă scoate poarca din „sat” și o trimite cît mai departe. porcarul fiind obligat să o aducă înapoi și să reia jocul ca la început.

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare.

L o c: teren plat, lung de 30—40 m și lat de 20 m.

Participanți: două echipe, formate din cîte 10—15 jucători.

Materiale: o minge de oină și cîte un băț de fiecare jucător.

Acest joc este o variantă mai evoluată a jocului „poarca” și are unele asemănări, din punct de vedere organizatoric și al conținutului, cu actualul joc sportiv, hocheiul pe iarbă.

Delimitarea terenului se face prin două linii laterale, două linii de fund și o linie de centru. Pe aceasta din urmă, la mijlocul ei, se delimitează un cerc cu diametrul de 20 cm. Ca material de joc avem nevoie de o minge de oină (poarca) și de cîte un băț de fiecare jucător. Bățul trebuie să aibă o lungime de circa 1,30 m. și, dacă se poate, curbat la unul dintre capete.

Menționăm că în trecutul ceva mai îndepărtat, în locul mingei se folosea un os rotund.

După terminarea operațiilor de marcaj, se trece la formarea celor două echipe, alegerea făcîndu-se de obicei prin căpitani. Urmează tragerea la sorți pentru teren și pentru lovitura de începere. Echipele se aliniază față în față, de o parte și alta a liniei de mijloc. Se pune mingea în cerc, iar jucătorii, avînd fiecare bățul în mînă, așteaptă semnalul de începere. La semnal, un jucător din echipa care are lovitura de începere lovește mingea cu bățul și o trimite în terenul echipei adverse. În acest timp unii jucători se grupează spre locul unde se găsește mingea pentru a intra în posesia ei, alții se răspîndesc pe teren pentru a putea interveni în cazul cînd mingea a fost trimisă în partea respectivă. Lupta se dă între jucătorii ambelor echipe pentru cîștigarea mingei și trimerii ei peste linia de fund

a echipei adverse. Trimiterea mingei se poate face numai cu bățul, nefiind permisă lovirea ei cu piciorul sau de a pune mîna pe ea. În joc, fiecare jucător poate deveni atacant sau apărător, după situație.

Cînd o echipă a reușit să treacă mingea peste linia de fund a echipei adverse, se acordă un punct și jocul se reia de la centru, lovitura de începere fiind dată de echipa care a pierdut.

Jocul durează pînă cînd una dintre echipe a realizat numărul de puncte dinainte stabilit.

Reguli:

— Jucătorul care intenționat își atinge, lovește sau împinge adversarul cu bățul este scos din joc.

ÎN RÎCI SAU DE-A ȚICA

CARACTERUL JOCULUI : precizie în lovirea mingei, îndemnare și atenție.

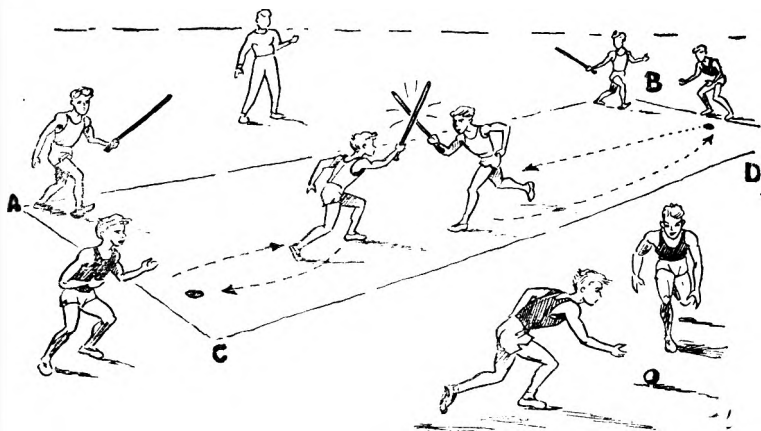
L o c : teren neted, lung de 13 m și lat de 3 m.

Participanți: două echipe, formate din cîte 4 jucători.

Materiale: 4 bastoane și o minge de oină.

În cele patru colțuri ale unui teren lung de 13 m și lat de 3 m se face cîte o gropiță de mărimea unei mingi de oină.

Se formează cele două echipe din cîte 4 jucători; prin tragere la sorți se stabilește care echipă va fi la bătaie și care la prindere. Fiecare echipă se împarte în cîte două perechi.



Echipa de la bătaie ocupă gropițele, prima pereche gropițele A, B, cea de a doua C, D. Prin ocuparea gropițelor se înțelege introducerea călcîiului drept în gropiță. Echipa de la prindere ocupă loc astfel: o pereche pe linia A C, a doua pe linia B D.

Materialul de joc se distribuie în felul următor: cei de la bătaie primesc bastoanele, iar cei de la prindere mingea.

La semnalul de începere, jucătorii de la prindere își aruncă unul altuia mingea, de pe o linie spre cealaltă, cu trecerea mingei — la înălțime convenabilă pentru a putea fi lovită — prin culoarul format de cele două perechi de la bătaie. Aceștia din urmă caută să lovească mingea cu bastonul pentru a o trimite cât mai departe. După lovirea mingei, cei patru jucători de la bătaie, doi câte doi, trebuie să ciocnească bastoanele între ei. Ciocnirea se face între cei doi care formează perechea, A cu B și C cu D.

În timpul acestei operațiuni, jucătorii adverși caută să pună mîna repede pe minge și să o introducă într-o gropiță rămasă temporar liberă. În caz de reușită, echipele schimbă locurile.

Sînt cazuri cînd mingea a fost doar atinsă și a căzut foarte aproape, ceea ce ar periclita situația celor care trebuie să ciocnească bastoanele, fiind expuși să fie introdusă mingea în gropiță. În acest caz, ciocnirea se poate amîna pînă la lovirea următoare a mingei. De data aceasta trebuie însă să ciocnească bastoanele de două ori.

Se schimbă rolurile între echipe, cînd cei de la prindere:

— introduc mingea în gropiță;

— cînd o minge bătută cu bastonul a fost prinsă din cuc (zbor).

Reguli:

— Jucarea mingii de către cei de la prindere trebuie astfel făcută încît să poată fi lovită cu bastonul.

— Ciocnirea de bețe între jucătorii de la bătaie este obligatorie după fiecare lovire a mingei.

Indicații metodice:

— Jocul se poate organiza și cu șase jucători, însă echipa de la prindere se reduce la doi. În această organizare, ciocnirea bastoanelor nu se face de ambele perechi de la bătaie, ci numai de perechea care a atins mingea. O încercare reușită de a introduce mingea într-o gropiță va avea ca efect schimbarea rolurilor între perechea de la prindere cu perechea care a lăsat gropița liberă și s-a introdus mingea în ea.

Notă:

Jocul este cunoscut și sub denumirea: În babe.

CARACTERUL JOCULUI: săritură cu sprijin, forță, îndemânare.

L o c : sală, teren.

Participanți: două echipe, formate din câte 4—6 jucători.

Cu ajutorul a doi căpitani aleși formăm două echipe egale din punct de vedere numeric și valoric. Prin tragere la sorți se stabilește rolul echipelor (care stă capră și care urmează să sară). Echipa care stă capra se va așeza la un perete în felul următor: căpitanul echipei se plasează cu spatele lipit de perete și cu picioarele depărtate. Un al doilea jucător se așază capră, cu picioarele mult depărtate, cu mâinile sprijinite în perete și cu fruntea sprijinită în mâinile căpitanului, pe care acesta le ține întinse în jos, cu degetele încleștate. Al treilea jucător și următorii se așază capră, unul după altul, cu capul între picioarele celui din față și cu umerii bine sprijiniți în coapsele acestuia, prinzându-i coapsele cu mâinile.

După ce și ultimul jucător s-a așezat capră, la o distanță convenabilă în spatele lui se trasează o linie de bătaie.

Jucătorii din echipa săritorilor se aliniază în ordine valorică, cel mai bun în față și cel mai slab la urmă.

La semnal, primul jucător își ia elanul și caută să sară cât mai aproape de căpitan, rămânând în poziția călare. În continuare, sar următorii, unii după alții, căutând să se mențină în echilibru călare. Când ultimul săritor a sărit și s-a menținut călare, bate de trei ori din palme și jocul se reia de la început.

Reguli:

— Dacă în timpul elanului unul din jucătorii echipei care sare depășește linia de bătaie, rolul echipelor se schimbă.

— Dacă în timpul săriturilor capra se dărîmă, jocul se reia de la început, păstrîndu-se rolurile inițiale.

— Dacă jucătorii care sar nu reușesc să se mențină în echilibru și unul din ei sau mai mulți cad jos sau se sprijină cu piciorul de pămînt se inversează rolurile.

— Dacă întreaga echipă a sărit și s-a menținut călare pînă cînd ultimul săritor a bătut de trei ori din palme, iar echipa care stă capră a rezistat, jocul se reia după o nouă tragere la sorți.

ULCELUȘA

CARACTERUL JOCULUI: alergare.

L o c : sală sau teren.

Participanți: 21—41 (număr fără soț) de jucători.

Jucătorii grupați pe perechi se dispun astfel ca să formeze două cercuri concentrice. Între perechi se păstrează un interval de 1—2 pași. Jucătorii aflați pe cercul interior reprezintă ulceleușele, iar cei de la spatele lor stăpînii. Ulceleușele iau poziția șezînd, iar stăpînii în picioare.

Jucătorul rămas stingher după formarea perechilor va începe jocul. El aleargă o dată sau de două ori în jurul cercului, apoi se oprește în dreptul unei perechi și, punînd mîna pe capul ulceleușei, întreabă pe stăpîn: „Cum dai ulceleușă?” Stăpînul răspunde: „Cu un ban de os, să stea aci jos.”

După acest dialog, cei doi jucători aleargă în jurul cercului, fiecare în sens opus. Primul sosit în dreptul ulceleușei rămasă fără stăpîn devine stăpîn, iar următorul va continua jocul, ca la început.

În această categorie de jocuri se vor încadra cele care, păstrînd pregnant caracterul de joc de mișcare, creează o bună dispoziție și veselie permanentă în întregul grup de copii prin forma sau dificultatea mișcărilor impuse participanților. De aceea le putem numi și jocuri hazlii. O condiție esențială pentru reușita lor este organizarea atentă, fără a se omite nici un amănunt, mai ales în ceea ce privește materialul ajutător la care ele apelează de multe ori.

În afară de jocurile prezentate mai jos, considerate ca fiind dintre cele mai caracteristice, organizatorii pot apela la imaginația lor, pentru a transforma și alte jocuri de mișcare în jocuri hazlii. Acest lucru nu este prea greu, deoarece, prin conținutul lui, orice joc trebuie să creeze bună dispoziție. Nu se va scăpa însă din vedere caracterul pe care trebuie să-l poarte un joc de mișcare distractiv, și anume prezența continuă a elementului hazliu pe toată durata desfășurării.

ȘTAFETA ÎNDEMÎNĂRII

CARACTERUL JOCULUI: alergare, îndemînare în mișcările obișnuite de îmbrăcat și dezbrăcat.

L o c : curte, poiană.

Participanți: două echipe de cîte 10—12 jucători.

Material: două treninguri, două scaune sau taburete.

Pe două scaune, depărtate la 2—3 pași unul de altul, se pune cîte un trening complet (bluză și pantalon). La 15—

20 m de aceste scaune se marchează o linie de plecare, în spatele căreia se aliniază cele două echipe, cu jucătorii plasați în șir, fiecare în dreptul scaunului respectiv. La semnal, câte un jucător din fiecare echipă pornește în alergare spre scaunul din față. Ajuns aici, jucătorul îmbracă treningul și se întoarce spre echipa sa. În spatele liniei de plecare el dezbracă acest echipament și îl predă coechipierului următor. Cel care îl primește îl îmbracă la rîndul său, aleargă la scaun, îl scoate și-l depune acolo, după care se întoarce la echipă și predă ștafeta, prin atingere, celui de al treilea jucător. Cursa continuă în același fel, pînă cînd toți jucătorii au participat în întrecere.

Cîștigă echipa al cărui ultim jucător trece primul linia de plecare.

Reguli:

— În timpul îmbrăcării și dezbrăcării treningului jucătorul nu poate fi ajutat de coechipieri.

— Predarea treningului sau ștafetei prin atingere se face numai în spatele liniei de plecare.

Indicații metodice:

— Treningurile folosite vor fi de măsuri mijlocii, pentru a putea fi îmbrăcate atît de cei înalți, cît și de cei mici de statură. De asemenea, este indicat ca aceste treninguri să fie alese din cele mai uzate.

— Se va atrage atenția jucătorilor asupra importanței lăsării echipamentului în stare normală de îmbrăcare (să nu aibă mînele întoarse pe dos etc.).

— Îndemînarea jucătorilor poate fi pusă la o și mai grea încercare prin introducerea și a altor obiecte de îmbrăcare. Astfel se pot folosi baticuri, legate obligatoriu sub bărbie, sau ciorapi. În acest caz, jucătorul, încălțat cu pan-

tofi, teniși etc. trebuie să se descalțe, să tragă ciorapii pe picior, apoi din nou să se încălțe. Din echipament mai pot face parte și pălării, pe cât posibil de măsuri extreme (ori foarte mari, ori foarte mici).

Și șireturile de la pantofi pot constitui obiecte de ștafetă. Jucătorul va trebui să treacă aceste șireturi printr-un anumit număr de găuri și să le lege cu fundă, pentru a fi ușor de scos și totodată pentru a-și menține încălțăminte în timpul alergării.

VARIANTA „MANECHINUL”:

Acest joc poate constitui o variantă a celui dinainte. Se organizează tot sub formă de ștafetă, însă acum jucătorii nu se îmbracă sau se dezbracă pe ei înșiși, ci fac acest lucru cu un manechin. Înapoia unei linii de plecare se aliniază cele două echipe, cu jucătorii prin flanc câte unul. La 20—30 m, în fața fiecărei echipe, se află un scaun pe care șade, în echipament ușor de sport (maiou, chiloți), un manechin — jucător din echipa adversă. El ține în brațe, frumos împăturite și aranjate, un trening, o pereche de teniși și o pălărie. La semnalul de începere, primul jucător din fiecare echipă pornește în cea mai mare viteză spre manechinul din fața sa. Ajuns aici, el îmbracă manechinul cu tot echipamentul pe care acesta l-a ținut în brațe. Când a terminat de îmbrăcat, jucătorul se întoarce alergând la echipa sa și predă ștafeta, prin atingere, coechipierului următor.

Acesta, ajungând la manechin, îl dezbracă, îl așază pe scaun și-i pune în brațe, în perfectă ordine, întregul echipament. În felul acesta întreaga echipă participă în concurs, unii îmbrăcând și alții dezbrăcând manechinul.

În tot timpul acestor operații manechinul nu trebuie să opună nici o rezistență, supunându-se mișcărilor și pozițiilor pe care i le imprimă sau i le comandă jucătorul.

Întreaga operațiune este urmărită de un arbitru, care intervine în toate neregulile săvârșite atît de manechin, cît și de jucătorul care îl manevrează.

Cîștigă echipa care termină cursa în timpul cel mai scurt.

Reguli:

— Manechinul nu are voie să se opună la îmbrăcarea sau dezbrăcarea sa.

— Jucătorul este obligat să termine în întregime operațiunea care îi revine, fiecare piesă din echipament fiind corect îmbrăcată, sau strînsă și depusă în ordine în brațele manechinului. Arbitrul va atrage atenția asupra acestor amănunte, obligînd jucătorul să le corecteze imediat.

Indicații metodice:

— Echipamentul folosit trebuie să se potrivească taliei manechinului.

— Caracterul hazliu al jocului, în afară de eforturile jucătorilor în operațiunile de îmbrăcare și dezbrăcare, poate fi mărit prin fixarea manechinelor în poziții cît mai originale, fără ca aceasta să ceară efort deosebit. Fixarea poziției este valabilă numai pentru situația de îmbrăcat a manechinului. Pînă la sosirea jucătorului care îl va dezbrăca, manechinul trebuie să păstreze „poza” imprimată. Dezbrăcat însă, el va sta pe scaun cu brațele încrucișate la piept și cu picioarele apropiate.

— În afară de declararea echipei învingătoare, conducătorul jocului poate acorda mențiuni speciale jucătorilor care au reușit să pună manechinul în poziții originale, hazlii.

— Conducătorul jocului va fi ajutat de doi arbitri, fiecare pentru unul din manechine, pentru a urmări respectarea regulilor jocului.

— Se recomandă ca alegerea celor două manechine să nu fie întâmplătoare. Ei trebuie să fie dintre copiii care se pretează la glume și care, prin firea lor veselă, pot contribui la mărirea hazului prin mimică și bună dispoziție.

CAII ȘI LUPII

CARACTERUL JOCULUI: pase și aruncarea mingei.

L o c : teren cu gazon, poiană.

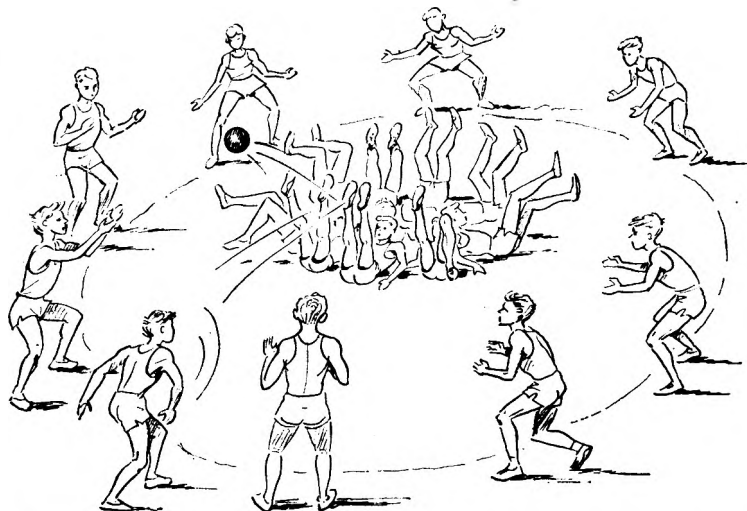
Participanți: două echipe de câte 7—8 jucători.

Material: o minge de handbal, baschet sau fotbal.

Acest joc imită felul în care o herghelie de cai sălbatici, surprinsă de o haită de lupi, se apără colectiv.

Jucătorii din echipa „cailor“ formează un cerc foarte strâns, stînd pe spate culcați, sprijiniți în coate, cu capul spre interiorul cercului. La rîndul lor, „lupii“ formează și ei un cerc excentric la o distanță de 10—12 pași de adversari.

Jocul constă în încercarea „lupilor“ de a lovi „caili“ cu mingea. Pentru a surprinde pe adversari neacoperiți, „lupii“ pasează între ei mingea în orice direcție, însă fără a avea voie să părăsească locul pe care se află. „Caili“ se apără, respingînd mingea numai cu ajutorul picioarelor; cînd un cal a fost atins în oricare altă parte a corpului, el părăsește formația și cercul se strînge. Dar „lupii“ se apropie, și anume făcînd toți cîte un pas spre interior pentru fiecare „cal“ lovit. Cînd ultimul jucător din centrul cercului a fost atins și el cu mingea, conducătorul jocului marchează timpul scurs de la începere.



Rolul echipelor se schimbă și câștigă echipa care a reușit să lovească cu mingea toți adversarii într-un timp mai scurt.

Reguli:

— „Lupii“ pot culege mingea când aceasta, pasată sau aruncată și respinsă, nu ajunge la ei. După ce intră în posesia mingei, ei reiau pasele sau aruncările de pe locurile lor fixe.

— „Caii“ se pot apăra de minge numai cu piciorul de la genunchi în jos.

Indicații metodice:

— Conducătorul jocului va supraveghea ca „lupii“ să păstreze distanța regulamentară.

Hazul jocului constă în poziția în care se află „caili“ și încercările lor de a se apăra numai cu ajutorul picioarelor, când coborîndu-le, când ridicîndu-le mult deasupra capului.

Poziția fiind destul de obositoare, fiind solicitați mult mușchii abdomenului, conducătorul jocului va dicta pauză când pasarea mingei între „lupi“ durează prea mult. Aceste pauze nu intră în timpul de joc.

CURSA PANTOFILOR

CARACTERUL JOCULUI: alergare și îndemînare.

L o c : sală, teren neted, de preferință cu iarbă.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 6—10 jucători.

Materiale: cîte o bancă de gimnastică de fiecare echipă.

Trasăm o linie de plecare și în spatele ei, în cazul în care dispunem de bănci, le așezăm în lung, la distanțe de 2—3 m una de alta. Băncile se repartizează cîte una de fiecare echipă. La o distanță de aproximativ 8—10 m în fața și în dreptul echipelor, trasăm cîte un cerc cu diametrul de 0,50 m. Formăm numărul corespunzător de echipe, compuse dintr-un număr egal de jucători, și fiecare echipă ocupă loc, călare sau șezînd, pe cîte o bancă. Înainte de începerea jocului, jucătorii își scot cîte un pantof din același picior și îl așază în cercul aflat în fața șirului. Jocul se desfășoară sub forma unei ștafete. La semnal, pleacă primul jucător din fiecare echipă, se deplasează sărind într-un picior; ajuns la locul pantofilor își alege pantoful, îl încalță, leagă șireturile și se întoarce în alergare obișnuită. Pleacă imediat jucătorul următor. Câștigă echipa care termină prima.

Reguli:

— Drumul la dus se face numai sărind într-un picior, fără a se schimba piciorul.

— Nu este voie să se schimbe pantofii, fiecare jucător fiind obligat a-și găsi și încălța pantoful personal.

— Nu este îngăduită plecarea de pe locul unde se găsesc pantofii înainte de a fi legate șireturile.

CLOȘCA GRIJULIE

CARACTERUL JOCULUI: îndemînare, coordonarea mișcărilor.

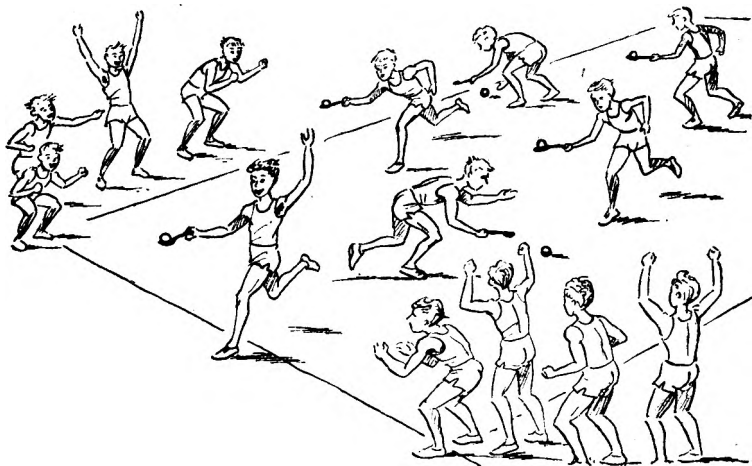
L o c : curte, poiană.

Participanți: 15—20 copii.

Material: cîteva linguri și mingi de tenis de masă.

Cu transportul unei mingi de tenis de masă într-o lingură se pot organiza diferite întreceri de îndemînare.

O formă foarte simplă de întrecere individuală este următoarea: 5—6 concurenți se aliniază pe o linie de plecare fiecare avînd într-o mînă o lingură și în ea pusă o minge de tenis de masă. La 15—20 m în față se trasează o linie de întoarcere, sau se află un perete. La semnal, concurenții pornesc în alergare, depășesc linia de întoarcere sau ating peretele și revin la linia de plecare. Cel care trece primul această linie, avînd în lingură mingea, cîștigă întrecerea. Dacă în timpul alergării mingea cade din lingură, jucăto-



rul este obligat s-o culeagă și, punînd-o din nou în lingură, să reia cursa de pe locul unde a scăpat-o. Lingura trebuie ținută într-o mînă întinsă înaintea, cealaltă mînă neputînd fi folosită în menținerea mingei. Dacă sînt mai mulți concurenți, se pot face serii și finale.

Reguli:

— Este descalificat jucătorul care se ajută de cealaltă mînă în menținerea mingei în lingură, sau care nu reia cursa de pe locul unde a scăpat mingea.

— Se poate interzice în general căderea mingei din lingură, jucătorul vinovat fiind descalificat.

Indicații metodice:

— Cursa poate fi îngreuiată prin plasarea unor obstacole obligatorii de trecut, cum ar fi de exemplu mersul în echi-

libru pe o bancă de gimnastică sau pe un buștean, trecerea pe sub o sfoară întinsă la înălțimea de 0,75—1 m de la pământ, escaladarea unui obstacol înalt de 1—1,5 m etc. Trecerea acestor obstacole trebuie să se facă cu mingea în lingură. Dificultatea obstacolelor trebuie să fie aceeași pentru toți concurenții.

— Se poate prevedea culegerea mingei căzută pe pământ numai cu ajutorul lingurei.

VARIANTĂ:

Jocul se poate organiza sub formă de ștafetă între două echipe. Predarea ștafetei se va face prin trecerea mingei direct dintr-o lingură în alta de către cei doi coechipieri, aflați înapoia liniei de plecare. Parcursul poate fi simplu, prevăzând numai alergare: se pot introduce și obstacole de aceeași dificultate pentru ambele echipe. Regulile, privind transportul mingei, rămân aceleași ca în jocul precedent, excluzând însă descalificarea pentru scăparea mingei din lingură.

CURSA ÎN SACI

CARACTERUL JOCULUI: sărituri, echilibru.

L o c : teren cu iarbă, poiană.

Participanți: 16—20 copii, împărțiți în două echipe.

Material: câte doi saci de pînză de fiecare echipă.

La o distanță de 15—20 pași una de alta se marchează pe teren două linii paralele. Una este linia de plecare,



cealaltă de întoarcere. În spatele liniei de plecare, la interval de 4-5 pași una de alta, se aliniază cele două echipe cu jucătorii așezați prin flanc câte unul. Primul jucător din fiecare echipă intră într-un sac pe care și-l strînge la nivelul taliei cu o sfoară. La semnal el pornește de la linia de plecare și străbate distanța pînă la linia de întoarcere. După ce a depășit această linie, revine la echipa sa. În acest timp, al doilea jucător intră într-un sac și așteaptă pe linia de plecare sosirea coechipierului. Cînd este atins de acesta, începe la rîndul său aceeași cursă ș.a.m.d. pînă ce ultimul jucător s-a întors înapoia liniei de plecare.

Cîștigă echipa care termină prima.

Este de la sine înțeles că mijlocul de deplasare folosit de jucători este săritura pe ambele picioare. Pe de o parte jucătorul va căuta să străbată în acest fel cît mai repede parcursul ce-i revine, pe de altă parte el nu trebuie să-și piardă echilibrul, să cadă jos și să piardă timp prețios.

Reguli:

— La intrarea în saci, la legarea lor și la ridicarea de jos în cazul pierderii echilibrului jucătorii nu pot fi ajutați cu nimic de coechipierii lor.

— Jucătorul din sac, care așteaptă rîndul să intre în cursă, trebuie să se găsească pe linia de plecare și poate porni numai după ce a fost atins de cel sosit în cursă.

— Jucătorul nu poate reveni spre echipa sa decît după ce a depășit complet linia de întoarcere.

— Dacă în timpul cursei se dezleagă sfoara cu care este legat sacul, ea trebuie înnodată din nou; eventual jucătorul poate să mențină cu o mîină sacul la nivelul taliei.

Indicații metodice:

— În cazul cînd nu avem decît doi saci la dispoziție, predarea ștafetei va fi făcută prin predarea sacului între coechipieri în spatele liniei de plecare.

— Dacă numărul sacilor este mare, se pot organiza curse cu caracter individual între 5—6 concurenți, cu serii și finale, sau contra timp.

— Sforile folosite pentru legarea sacului la înălțimea taliei pot fi cusute de sac sau fixate de el prin găici.

— Dacă avem saci foarte lungi, dar și suficient de largi, jucătorii pot înnoda sacii, cu ajutorul partenerilor, deasupra umerilor. În felul acesta parcursul devine foarte dificil, mîinile găsindu-se în sac. Hazul este însă și mai mare atunci cînd un jucător a căzut și este nevoit să se ridice. Folosirea acestei forme de desfășurare a întrecerii cere indicații date în prealabil, de conducătorul jocului asupra felului în care trebuie să se comporte un jucător în momentul căderii. Acest lucru se referă la poziția pe care trebuie s-o ia în timpul căderii, și anume ghemuire și lăsare pe o parte cît mai lină.

PIRATUL AMEȚIT

CARACTERUL JOCULUI: orientarea în spațiu în condiții neobișnuite.

L o c : curte, teren, poiană.

Participanți: 14—20 jucători, împărțiți în două echipe egale.

Material: două bastoane, două inele de placaj, patru banderole.

Pe pământ se trasează o linie de plecare. Pe această linie se pun două bastoane de aceeași lungime (aproximativ 1 m) și înapoia fiecărui baston se aliniază câte o echipă în șir.

În față, la 15—20 m, se atîrnă de crengile unui copac, la o înălțime de 1,20—1,50 m, câte un inel pentru fiecare echipă. Între locul unde se află bastonul și inelul respectiv se marchează câte o poartă prin două obiecte oarecare, lată de cel mult 1 m; această poartă se va afla la 5—6 pași de linia de plecare.

Terenul fiind aranjat, jocul poate începe. Primul „pirat” din fiecare echipă își pune pe cap o banderolă, în așa fel încît ea să-i acopere în întregime un ochi. La semnalul de începere, acest jucător ridică bastonul, îl fixează cu un capăt în pământ, chiar pe linia de plecare, pune amîndouă palmele pe celălalt capăt al bastonului, se apleacă și își sprijină fruntea pe palme. Cînd a terminat de luat această poziție, fără vreun alt semnal, se învîrtește în jurul bastonului, păstrînd fruntea pe el și executînd trei rotații complete. După aceasta lasă bastonul să cadă și pornește în alergare spre inelul echipei respective, fiind obligat să treacă prin poarta de pe parcurs. Ajuns la inel, fără a se ajuta de mîini, caută să ochească inelul, introducînd în el degetul arătător al unei mîini. El repetă încercările și, cînd

reușește acest lucru, se întoarce alergînd spre echipa sa, trecînd din nou prin poartă.

Între timp, jucătorul următor își pune pe un ochi o altă banderolă și așteaptă înapoia liniei de plecare sosirea coechipierului. Cînd acesta a trecut linia și l-a atins peste palma unui braț întins, al doilea jucător începe la rîndul său tot parcursul executat de primul. În timp ce al doilea jucător își execută cursa, banderola celui sosit este predată unui alt jucător ș.a.m.d.

Cîștigă echipa care termină prima cursa cu toți jucătorii săi.

Reguli:

— Executarea a trei rotații complete în jurul bastonului, trecerea prin poarta respectivă, păstrarea banderolei pe un ochi și nimerirea, fără ajutorul mîinilor, cu un deget, în golul inelului este obligatorie. În caz contrar, întreaga echipă este descalificată.

-- Jucătorul care așteaptă sosirea coechipierului nu poate ridica bățul decît după ce a primit ștafeta de la acesta.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Ca baston pot fi folosite bețe de schi; vîrful ascuțit al acestora permite o bună fixare în pămînt.

— Banderolele se vor confecționa din pînză neagră, ne-transparentă, și vor fi prevăzute cu elastic pentru a permite o mai ușoară îmbrăcare pe cap.

— Inelele se vor confecționa din placaj și vor avea următoarele dimensiuni: diametrul golului din interior va fi de 5 cm, iar diametrul exterior al inelului 9 cm. Pentru a reduce cît mai mult balansarea inelului pe sfoara cu care este atîrnat, în partea lui de jos se poate fixa, tot cu o sfoară, o greutate oarecare.

— Caracterul hazliu al jocului constă atît în alergarea foarte nesigură a jucătorilor după învîrtirea cu capul pe baston, cît și în încercările de nimerire a inelului, avînd un ochi legat, ceea ce reduce vederea participanților.

CURSA ȘCHIOPILOT

CARACTERUL JOCULUI: alergarea cu sărituri pe un picior, echilibru.

L o c : curte, teren plat.

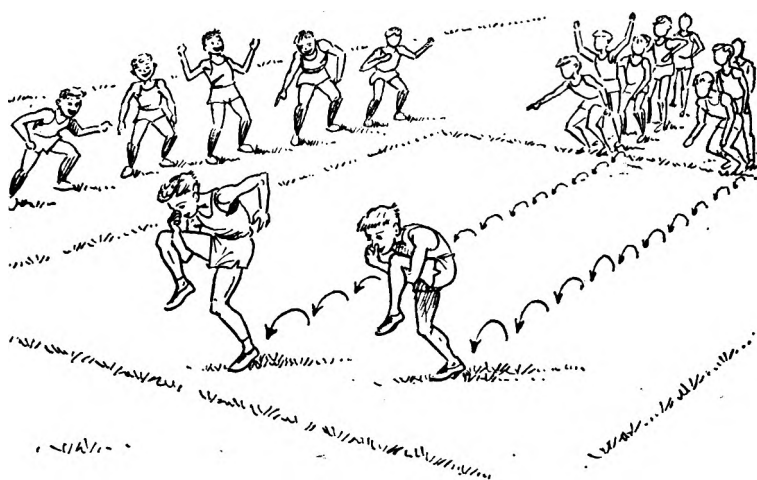
Participanți: 20—35 copii.

Sub denumirea generală de „Cursa șchiopilor“ înțelegem toate întrecerile în care unul sau mai mulți participanți sînt obligați să străbată în viteză o anumită distanță, folosindu-se pentru aceasta numai de un singur picior.

Deosebim mai multe variante ale acestui joc:

CURSA ÎNTR-UN PICIOR

Cînd numărul participanților este mic, jocul se poate desfășura sub formă de întrecere individuală. Cînd sînt mai mulți jucători se poate organiza o ștafetă între două echipe, schimbarea ștafetei făcîndu-se în suveică, cu două grupe ale aceleiași echipe față în față, sau prin parcurgerea de către fiecare jucător a drumului dus-întors.



Indiferent de forma de organizare a jocului, jucătorii vor fi nevoiți să se deplaseze într-un fel original, și anume sărind într-un picior, piciorul liber fiind ținut în sus îndoit din genunchi și avînd trecut pe sub el brațul de aceeași parte, mîna acestuia apucînd strîns nasul jucătorului.

Reguli:

— Tot timpul parcursului se va păstra poziția de apucare a nasului cu mîna. Dacă cumva mîna nu mai este în contact cu nasul, jucătorul nu mai are voie să înainteze pînă ce nu reia poziția.

— Dacă jocul se face sub formă de ștafetă între echipe, predarea ștafetei prin atingerea celor doi jucători se va face înapoia liniei de plecare.

Indicații metodice:

— Distanța pe care fiecare jucător trebuie s-o parcurgă într-un picior nu va depăși 15 m.

CURSA ÎN TREI PICIOARE

Acest joc necesită prezența unui material ajutător, sub formă de batiste, bucăți de sfoară, panglică, sau altceva ce poate fi folosit la legat.

Participanții se împart în două echipe egale, într-un număr cu soț de jucători, pe perechi.

Pe pământ se trage o linie de plecare și în spatele ei, la interval de câțiva pași, se aliniază cele două echipe, fiecare cu perechile sale una în spatele celeilalte. În față, la 20—30 pași, se marchează o altă linie — de întoarcere — sau se plasează câte un obiect ce urmează a fi ocolit.

Cei doi jucători care formează prima pereche a fiecărei echipe își leagă picioarele din interior cu două legături, una la nivelul gleznelor și cealaltă imediat sub genunchi, apoi se prind de umeri. La semnalul de plecare, primele perechi din ambele echipe pornesc spre linia de întoarcere, o depășesc și apoi revin, în același fel, la echipa lor. În acest timp perechea următoare își leagă și ea picioarele și așteaptă în spatele liniei de plecare. În momentul în care prima pereche a predat ștafeta prin atingere cu mîna, a doua pereche pornește în cursă ș.a.m.d.

Cîștigă echipa care termină prima.

Reguli:

— Dacă pe parcurs legăturile se desfac, perechea în cursă este obligată să se oprească și să refacă legătura.

— Pentru a reveni la echipa lor, cei doi jucători din pereche trebuie să depășească amîndoi linia de întoarcere.

— Schimbarea ștafetei între perechi se face numai înapoia liniei de plecare.

— Dacă legăturile sînt bucăți de sfoară, stofă sau pînză ce trebuiesc înnodate, se va atrage atenția asupra nodului ce se va face, întrucît pe de o parte el trebuie să fie trainic, pe de altă parte să se poată desface ușor. Acest lucru este necesar deoarece o pereche, terminînd cursa, predă legăturile folosite altor coechipieri. Impedimentul legăturilor înnodate poate fi îndepărtat dacă se confecționează din fișii de cauciuc, tăiate dintr-o cameră veche de auto, niște benzi cu capetele prinse la dimensiuni potrivite ca mărime pentru glezne și genunchi. Scoaterea și tragerea lor pe picior este lesnicioasă și mult mai rapidă.

CURSA ÎN CINCI PICIOARE

Cînd efectivul de jucători este mare (30—45), organizarea întrecerii se poate face ca în jocul precedent, sub formă de ștafetă între două sau trei echipe. Echipele vor fi egale ca număr și vor forma grupe de cîte trei jucători. Deci numărul jucătorilor dintr-o echipă trebuie să fie divizibil cu trei.

Fiecare grupă se va pregăti în felul următor pentru cursă: doi jucători „mărginași” își prind mîinile dinspre interior; jucătorul „mijlocaș” trece un picior peste lanțul de brațe al coechipierilor, se sprijină pe el sub genunchi, și brațele le pune pe umerii celor doi „mărginași”.

La semnalul de plecare sau la schimbarea ștafetei, grupul celor trei se deplasează prin alergarea „mărginașilor” și sărituri pe un picior ale „mijlocașilor”. Cei trei jucători pot păstra rolurile lor tot timpul cursei, sau se pot schimba între ei, după ce au depășit linia de întoarcere.



Cîștigă echipa care termină prima.

Dacă numărul jucătorilor este mic (6—12), întrecerea se poate organiza în felul următor: fiecare grupă de trei dintr-o echipă se întrece direct cu o grupă adversă pe o anumită distanță, marcată printr-o linie de start și una de sosire. Grupa învingătorilor aduce un punct echipei sale. Cursa se repetă de trei ori, de fiecare dată rolul celor trei componenți schimbîndu-se.

Cîștigă echipa care, prin aceste întreceri individuale de grupe, totalizează cele mai multe puncte.

Reguli:

— Jucătorii „mărginași” trebuie să mențină lanțul de brațe tot timpul cursei; dacă acesta s-a rupt, grupa se va opri pentru a reface lanțul și numai după aceasta va continua deplasarea.

Indicații metodice:

— În cazul cînd numărul jucătorilor nu este divizibil cu trei, se va folosi procedeul „prin transbordare”. După depășirea liniei de întoarcere, unul din jucătorii „mărginași”

rămîne aici, iar ceilalți doi aleargă liberi spre echipa lor. Înapoia liniei de plecare acești jucători vor forma cu un al treilea o nouă grupă ș.a.m.d. În formarea continuă de noi grupe, se va avea în vedere ca fiecare jucător să treacă cel puțin o dată prin rolul de „mijlocăș” și de „mărginaș”. Jocul se termină cînd întregul efectiv al unei grupe se află înapoia liniei de întoarcere.

MIRIAPODUL ȘCHIOP

Acest joc este cunoscut și sub denumirea de „Trenul săltăreț”.

Din întregul efectiv de copii se formează două sau mai multe echipe egale, cu cel puțin 6 jucători în echipă.

Fiecare echipă formează un șir, primul jucător aflîndu-se pe o linie de plecare. În cadrul șirului se formează „miriapodul” în felul următor: primul jucător ridică un picior (stîng) în aer, al doilea ridică piciorul opus (drept) și-l întinde în așa fel, încît cel din față să i-l prindă cu mîna (dreaptă) deasupra gleznei; al treilea ridică și el un picior (stîng) de pe partea opusă celui din față ș.a.m.d. Toți jucătorii, cu excepția primului, se sprijină cu mîna liberă pe umărul coechipierului din față.

La semnalul de plecare, toate echipele, păstrînd neîntre-rupț lanțul pe care îl formează, înaintează sărind spre o linie de sosire, trasată la 15—20 pași în față. Cîștigă echipa al cărei ultim jucător din șir a trecut primul linia de sosire.

Jocul se repetă în sens invers între cele două linii, jucătorii sărind pe celălalt picior.

Reguli:

— Dacă în timpul săriturii șirul se rupe, el trebuie refăcut imediat, întreaga echipă stînd pe loc.

— Jucătorul conducător de șir nu are voie să pună ambele picioare jos, nici să le schimbe în timpul aceleiași curse.

Indicații metodice:

— Distanța de parcurs va fi fixată în funcție de vîrsta și pregătirea fizică a participanților.

— Dacă întrecerea se face între 3 sau 4 echipe, ordinea de trecere a liniei de sosire de către fiecare echipă determină și punctajul obținut de ea în acea cursă. După repetarea jocului, cîștigă echipa care are cele mai puține puncte.

— Pentru variație, jocul se poate desfășura și prin altfel de formare a șirului, și anume jucătorii, în loc să ducă piciorul în față, îl îndoaie înapoi din genunchi.

ȘTAFETA „VULPEA ȘCHIOAPĂ”

CARACTERUL JOCULUI: deplasare prin săritură în trei labe.

L o c : sală sau teren curat, de preferință cu iarbă.

Participanți: două, trei echipe, formate din cîte 8—10 jucători.

Trasăm vizibil o linie de plecare și mai departe, la 8—10 m, o linie de întoarcere. Echipele participante, două sau mai multe, se aliniază pe cîte un șir înapoia liniei de plecare. Jocul constă în parcurgerea distanței, dus—întors, prin săritura în trei labe, adică cu corpul ghemuit și sprijinit

de sol în două mâini și un picior. Al doilea picior, cu genunchiul îndoit, se ridică în sus. Săritura se execută prin mișcarea alternativă a mâinilor și piciorului de sprijin; se aruncă întâi mâinile înainte, după care se apropie piciorul.

Reguli:

Poziția inițială trebuie păstrată pe întregul parcurs, la linia de întoarcere putându-se schimba piciorul de sprijin.

MINGEA ÎN PRESĂ

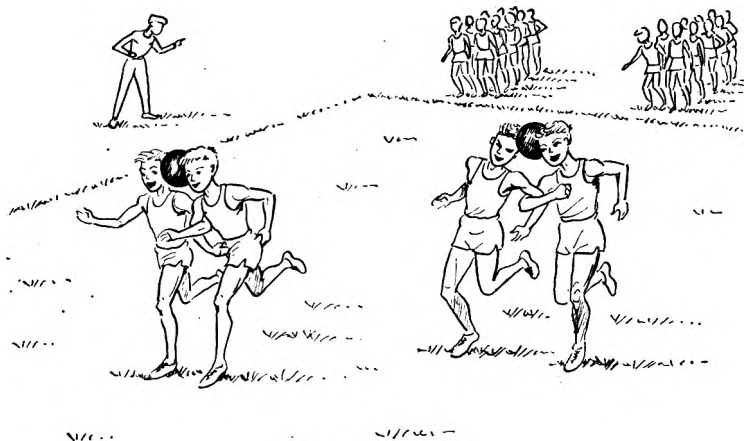
CARACTERUL JOCULUI: transport cu caracter hazliu.

L o c : curte, teren, poiană.

Participanți: un număr mare de copii (36—40), împărțiți în două echipe.

Material: două mingi de baschet sau de fotbal.

Se aleg două echipe egale, fiecare echipă cu număr soț de jucători, pentru a se putea forma perechi. Echipele, cu un interval de 4—5 pași între ele, se aliniază în coloană câte doi (perechi) în spatele unei linii de plecare. În fața lor, la o distanță de 15—20 m, se trasează o altă linie de întoarcere. Prima pereche din fiecare echipă primește câte o minge de aceleași dimensiuni și greutate. Cei doi jucători plasează mingea între capetele lor, o presează cu tâmplele și se prind de braț. La semnal, perechile pornesc în alergare spre linia de întoarcere, o depășesc și apoi revin la echipa lor. Tot timpul alergării mingea trebuie să rămână între capetele lor. Ajunși înapoia liniei de plecare, ei predau mingea perechii următoare.



Cînd ultima pereche din fiecare echipă trece linia de plecare, după ce și-a parcurs traseul, cursa se încheie și cîștigă echipa care a terminat prima.

Reguli:

— Dacă în timpul alergării mingea este scăpată de o pereche, cei doi jucători sînt obligați s-o culeagă și, presînd-o din nou între capete, să continue cursa de pe locul unde au scăpat mingea.

— În timpul alergării jucătorii nu au voie să se ajute de mîini pentru a menține mingea între capete.

— Predarea mingei între perechi se va face numai înapoia liniei de plecare.

Indicații metodice:

— Perechile vor fi formate din jucători de aceeași înălțime.

— Dacă jocul este organizat cu copii mai mari, se pot folosi mingi medicinale.

— Caracterul hazliu, dar în același timp și de dificultate, al jocului poate fi mărit prin schimbarea mingei între perechi fără ajutorul mâinilor. Pentru aceasta, fiecare pereche își va culege mingea de pe pământ, îngenunchind și apucînd-o între capete, iar perechea care termină alergarea depunînd-o în același fel pe pământ.

— Se va atrage atenția participanților că reușita alergării fiecărei perechi depinde în mare măsură de coordonarea mișcărilor de deplasarea a celor doi jucători.

— Hazul provocat de joc va fi și mai mare dacă, intenționat, conducătorul jocului va forma și perechi din jucători cu totul nepotrivii ca înălțime.

JOCURI ÎN APĂ

În condițiile speciale ale unei tabere de pionieri, organizată la mare sau lângă o apă, în afara jocurilor de mișcare obișnuite se pot desfășura întreceri care se adaptează specificului acestor tabere. Acestea sînt jocurile de pe plajă sau din apă, mai simple sau mai dificile, după vîrsta copiilor și cunoștințele lor la înot. Organizarea unora din aceste jocuri nu necesită o pregătire prealabilă specială. Altele însă cer un minimum de inventar, cum ar fi de exemplu balize simple, constituite din două scîndurele prinse în cruciș, cu un steguleț deasupra și o greutate oarecare pentru ancorarea lor. De asemenea, sînt necesare mingi de piele sau de cauciuc, care pot fi folosite în apă fără a se strica, ringuri (inele) de cauciuc etc. Este foarte important ca spațiul unde se vor desfășura aceste jocuri să fie ales cu grijă și să fie foarte bine cunoscut de conducătorii jocurilor, mai ales cînd avem de-a face cu apă naturală (mare, lac, râu). Este indicat ca aceste spații să fie delimitate prin balize mari fixe, folosite în mod curent pentru indicarea adîncimei, de unde începe pericolul de înec.

Dacă taberele au un caracter permanent și se perindă în fiecare vară serii de pionieri, locurile folosite pentru baia copiilor pot avea instalații fixe și complexe, care permit

atît organizarea unor jocuri, cît și momente de distracție ce se pot realiza în apă. De pildă, bîrna de echilibru, fixată numai la unul din capete pe mal, cu celălalt capăt deasupra apei. Apoi pot exista butoaie ancorate cu ajutorul cărora se poate organiza o luptă între doi jucători, un catarg mișcător fixat într-un butoi mare, toboganele mult apreciate de copii mai ales atunci cînd aterizarea are loc în apă și, în sfîrșit, un carusel reprezentat printr-o platformă rulantă, pusă în mișcare de cîțiva copii, în timp ce ceilalți încearcă să se urce pe ea din apă etc.

Nu trebuie neglijată nici existența unor ambarcațiuni cu care se pot face întreceri de canotaj, dar se pot organiza și jocuri cum ar fi, de exemplu, echilibru pe o bîrnă fixată între două bărci, o luptă la remorcă între două echipaje, fiecare într-o barcă.

CURSA PE ȘEZUTĂ

CARACTERUL JOCULUI: hazliu.

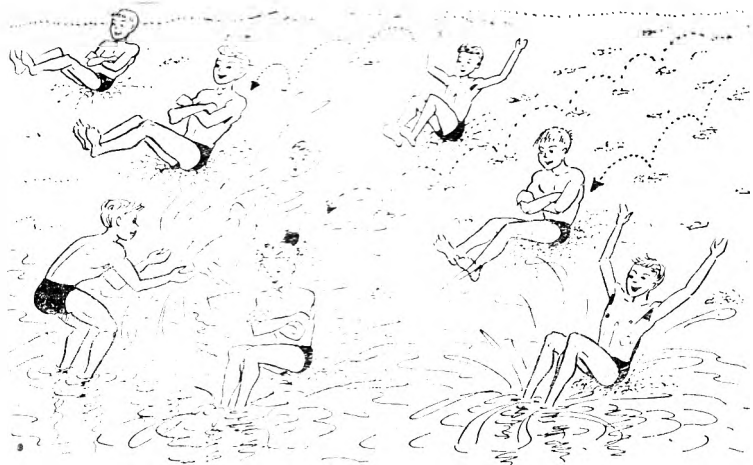
L o c : plajă cu nisip moale.

Participanți: 10—12 copii.

Caracterul hazliu al acestui joc este dublat de o probă fizică nu dintre cele mai ușoare.

Participanții se așază pe nisip cu fața spre apă, la distanță de 8—10 m de ea. Ei sînt aliniați pe un singur rînd, la interval de un braț întins unul de altul.

La semnal, ținînd brațele încrucișate la piept, ei încep să sară pe șezută, înaintînd spre apă. Jucătorul care ajunge primul cu picioarele la apă este cîștigător și rămîne în apă.



Ceilalți se întorc pe vechile locuri, întrecerea se reia și noul câștigător se alătură primului ș.a.m.d.

În felul acesta crește mereu numărul celor care au dreptul să rămână în apă. Ei se bălăcesc în imediata apropiere a țărmului și, de aici, stropesc cu apă pe cei care continuă întrecerea „înviorându-i”.

Spre hazul tuturor, ultimul jucător participă singur în cursă. După aceasta urmează răsplata generală: o baie bună.

Indicații metodice:

- Jocul se va organiza înainte de ora băii generale.
- Dacă efectivul participanților este mai mare, sau nisipul nu este prea moale, se poate hotărî ca în apă să rămână câte doi sau chiar trei jucători, în ordinea sosirii.
- Fără a organiza o întrecere, acest sistem de deplasare hazliu poate fi folosit când a sosit ora băii generale, la intrarea în apă a tuturor copiilor.

RINGUL

CARACTERUL JOCULUI: aruncarea și prinderea ringului (inel de cauciuc).

L o c : plajă cu nisip, apă cu fund plat și nisipos.

Participanți: 4—8 jucători, împărțiți în două echipe.

Material: un ring de cauciuc, o sfoară și două bețe lungi.

Ringul constituie un obiect de joc deosebit de apreciat pe plajă și în apă. De aceea el nu trebuie să lipsească din dotarea unei tabere de vară.

Folosirea lui în apă nu necesită neapărat organizarea unui joc cu reguli. În formație de cerc cu mai mulți participanți, în doi, în trei cu unul la mijloc etc. — ringul cere îndemnare în aruncarea și mai ales în prinderea lui. Cum această prindere este de multe ori însoțită de sărituri și plonjoane în apă, buna dispoziție se împletește cu efortul fizic.

Pe plajă, în afară de simpla lui pasare și prindere, sau chiar aruncarea la țintă de la o distanță mică, se poate organiza un joc mai complex, cu reguli mai precise și cu caracter de întrecere.

În nisip se înfig două bețe lungi, și între ele se întinde o sfoară la înălțimea de circa 2 metri de la pământ. Într-o parte și alta a sforii se trasează pe nisip limitele terenului de joc (un dreptunghi), ale cărui dimensiuni variază în funcție de numărul participanților (6×3 m pentru doi jucători, 10×5 pentru opt jucători).

Fiecare echipă ocupă una din jumătățile terenului. Participanții caută ca, prin aruncări ale ringului peste sfoară, să-l facă să cadă în limitele terenului advers. Se joacă mai multe seturi, cu schimbări de teren după fiecare set, asemănător voleiului.

Reguli:

— Ringul nu poate fi pasat între coechipieri; el trebuie aruncat de pe locul unde a fost prins și din poziția în care se află cel care l-a prins (în picioare, culcat, pe genunchi). În caz contrar, echipa adversă capătă un punct.

— Dacă ringul trece pe sub sfoară, sau cade în afara terenului de joc, echipa vinovată de aceste abateri pierde un punct, care se atribuie adversarilor.

— Dacă ringul atinge pământul în limitele terenului, chiar dacă a fost prins de un jucător, echipa care a aruncat capătă un punct.

— După fiecare punct ringul este aruncat (servit) din poia liniei de fund de echipa care a realizat punctul. Tot prin serviciu se pune ringul în joc înaintea fiecărui set.

— Jucătorii unei echipe se schimbă prin rotație la serviciu după fiecare punct marcat.

— Aruncarea ringului de pe locul unde a fost prins nu exclude posibilitatea acestei aruncări din săritură sau prin plonjon.

— Un ring prins dincolo de limitele terenului nu se consideră ieșit în afară și jocul continuă.

— Echipa care realizează 15 puncte câștigă setul; jocul se termină când una din echipe a câștigat două seturi din trei (sau trei din cinci).

Indicații metodice:

— Nu se recomandă organizarea acestui joc cu echipe mai mari de 4 jucători.

— Pe plajă ringul mai poate fi folosit și pentru un „huștiuluc“. Acesta va fi un handbal-rugbi cu reguli simple, cu multă luptă între jucători pentru a intra în posesia ringului. Marcarea punctelor poate fi făcută într-o poartă (handbal) sau prin culcarea lui în spatele liniei de fund a adversarului

(rugbi). „Huștiulucul“ poate fi organizat și în apă și este și mai atractiv. Fundul apei trebuie să fie nisipos și fără adâncimi variabile, iar porțile sau liniile de fund vor fi marcate prin balize. Este indicat ca pe latura dinspre adâncimi mai mari să se găsească conducătorul jocului și câteva ajutoare dintre bunii înotători, pentru a preveni eventualele avântări spre larg a jucătorilor care nu știu să înoate.

VOLEI PITIC

CARACTERUL JOCULUI: pasă de volei din poziții puțin obișnuite.

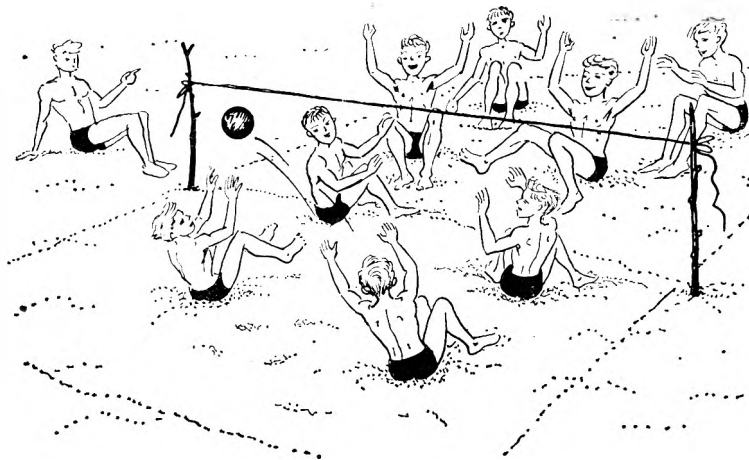
L o c : plajă netedă.

Participanți: două echipe de câte 4—5 jucători.

Material: o minge de volei, două bețe, sfoară.

Pentru cei care stăpînesc bine procedeele tehnice ale jocului de volei, desfășurarea acestui joc sportiv în condiții normale nu este o problemă. Lucrul devine însă mai dificil cînd jucătorii sînt nevoiți să stea jos, neavînd voie să se ridice în picioare.

În nisip se înfig două bețe mai lungi, la distanță de 5—6 m unul de altul și între ele se întind o sfoară la înălțimea de 1,30—1,50 m. Această sfoară împarte în două, pe lățime, terenul de joc, reprezentat printr-un dreptunghi cu laturile de 10×5 m. Jucătorii fiecărei echipe ocupă una din jumătățile de teren și se așază jos, în formația care le convine, pentru a acoperi cît mai bine suprafața de joc. De aici încolo jocul se desfășoară asemănător jocului de volei. Se păstrează regula celor trei atingeri ale mingei permise într-una din



jumătățile de teren, ieșirea mingei în afara limitelor terenului, trecerea ei pe sub sfoară (plasă), realizarea punctelor și schimbarea serviciului cu rotația respectivă a jucătorilor etc.

În afara de acestea, jocul nostru are și unele reguli specifice:

— În momentul în care jucătorul atinge mingea el trebuie să se găsească în contact cu pământul cu șezuta, spatele sau părțile laterale ale corpului. Un jucător se poate ridica în picioare numai pentru a culege o minge ieșită din joc, sau pentru a-și schimba locul în cadrul rotației pentru serviciul câștigat.

— Serviciul nu se face dinapoia liniei de fund, ci din interior, de jucătorul cel mai apropiat de colțul din dreapta terenului.

— O minge se consideră greșit preluată (ținută, dublă) numai când această greșeală este evidentă și influențează clar cursivitatea zborului mingei.

— Se va căuta ca cei care participă la joc să stăpânească destul de bine procedeele de pasare a mingei în volei, pentru a evita deseale întreruperi ale jocului.

— Dacă pe plajă se află instalați stâlpi de volei, este indicat ca sfoara să fie înlocuită prin plasă, întinsă la aceeași înălțime.

HOCHEI CU MÎNA

CARACTERUL JOCULUI: lovirea și conducerea rostogolită a mingei cu mîna.

L o c : plajă netedă, fără înclinare.

Participanți: două echipe egale, de cîte 5—7 jucători.

Material: o minge de volei, handbal, fotbal.

Pe o plajă lată, fără pantă, se marchează, față în față, două porți de 1,5—2 m lățime. Distanța dintre porți — deci lungimea terenului de joc — va fi de 25—30 m. În lățime terenul va avea 12—15 m. Tușele de fund și cele laterale se vor marca cu ajutorul nisipului sau cu crenguțe înfipte în el. În fața fiecărei porți se va descrie vizibil cîte un semicerc cu raza de 1,5 m și, în acest spațiu, nu are voie să pătrundă nici un jucător. În sfîrșit, se fixează cu aproximație centrul terenului. Cele două echipe ocupă, fiecare, cîte o jumătate de teren. Prin tragere la sorți, una din echipe capătă mingea și la semnalul arbitrului o pune în joc, prin pasă, de la centrul terenului. Lovind mingea sau rostogolind-o numai cu ajutorul mîinilor, jucătorii caută s-o introducă în poarta adversarilor, marcînd astfel gol.

În tot timpul jocului mingea poate fi atinsă sau lovită cu oricare parte a corpului, cu excepția picioarelor.

Se joacă două reprize, după timp sau după numărul de goluri marcate de ambele echipe (4, 5 etc) în fiecare repriză. Rezultatul întrecerii este reflectat de scorul de la sfârșitul jocului.

Reguli:

— Pentru a se marca gol, mingea trebuie să treacă între semnele porții, indiferent de înălțimea la care zboară.

— Pentru ieșirea mingei în afara terenului de joc se face vinovat jucătorul care a atins ultimul mingea. Mingea ieșită în afara tușelor laterale se repune în joc prin pasarea ei, de pe această linie, la un coechipier. Dacă mingea iese înapoia tușelor de fund, repunerea ei în joc de către echipa în apărare se face prin pasarea ei din apropierea semicercului; echipa în atac o va repune în joc de pe colțul terenului.

— Mingea trebuie lovită sau rostogolită prin ușcare lovitură cu mâna. Dacă ea a fost aruncată cu mâna sau atinsă cu piciorul, echipa adversă jucătorului care s-a făcut vinovat de călcarea acestei reguli va repune mingea în joc prin lovitură liberă de pe locul unde s-a comis infracțiunea. La executarea acestei lovituri, adversarul cel mai apropiat trebuie să se găsească la minimum trei pași.

— Dacă în timpul jocului un jucător a pătruns într-un semicerc și prin aceasta a influențat jocul, se execută o lovitură liberă de lângă semicerc, fără dreptul de a se marca un gol direct din această lovitură. Dacă însă intrarea în semicerc a unui apărător a împiedecat vizibil marcarea golului, lovitură poate fi executată direct pe poartă. Bineînțeles că în tre jucătorul care execută această lovitură directă și

poartă nu se va găsi nici un adversar în virtutea regulii celor trei pași de apropiere minimă.

— Este permisă jenarea adversarului cu corpul, însă nu se permit piedici, împingeri, loviri. Pentru asemenea abateri se vor acorda lovituri libere și, în caz de repetare a lor de către același jucător, acesta poate fi eliminat din joc pentru un timp limitat, pînă la marcarea unui gol sau chiar definitiv.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Jocul este destul de dificil din punct de vedere al efortului fizic și al poziției neobișnuite în care trebuie să acționeze jucătorii (aplecați). De aceea, timpul de joc va fi hotărît în funcție de vîrsta și posibilitățile fizice ale colectivului.

— Întrecerea trebuie condusă de un arbitru, pentru a se respecta regulile destul de complexe ale acestui joc.

SACAGII

CARACTREUL JOCULUI: alergare, intrare hotărîtă în apă.

L o c : plajă, malul unei ape cu pantă ușoară și cu fund uniform și nisipos.

Participanți: 20—30 copii, împărțiți în două echipe egale.

Material: două găleți, două căni, două balize.

În apă, la o distanță de mal, unde adîncimea acesteia este pînă la brîu, se ancorează două balize, la 3—4 pași una de alta. Ele vor fi egal depărtate de mal. În dreptul fiecărei balize, pe mal, la 15—20 m de apă, se înfig în nisip două crenguțe care vor reprezenta linia de start. În sfîrșit, la

jumătatea distanței între linia de start și apă se pune cîte o găleată de fiecare echipă. Echipele se aliniază, cu jucătorii prin flanc cîte unul, fiecare în dreptul unei găleți, înapoia liniei de start. Jucătorii din capul șirurilor primesc cîte o cană. La semnalul conducătorului, ei aleargă spre apă, intră în ea și, ocolind fiecare baliza respectivă, umplu cănila pe care le au cu apă. Reveniți pe mal, ei deșartă cănila în găleți și apoi aleargă spre echipa lor, predînd cana, înapoia liniei de start, coechipierului care se află acu n în capul șirului. Acesta efectuează aceeași cursă, deșertînd cana în găleată și o predă jucătorului următor ș.a.m.d. Fiecare jucător, după ce a predat cana, trece în coada șirului, așteptîndu-și din nou rîndul.

Jocul continuă în felul acesta fără întrerupere, pînă cînd una din echipe a reușit prima să umple găleata respectivă. Ea este declarată învingătoare.

Reguli:

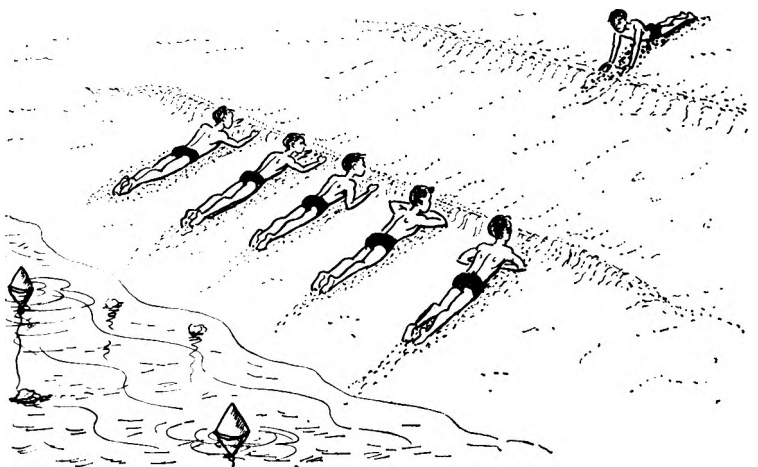
- Predarea cării între coechipieri se face numai înapoia liniei de start.
- Ocolirea balizei este obligatorie.
- O găleată se consideră umplută cînd prima picătură de apă se revarsă peste marginile ei.

Indicații metodice:

- Este absolut necesar ca atît gălețile, cît și cănila folosite în joc să fie de capacitate egală.
- Gălețile vor fi bine fixate în nisip și marginile lor trebuie să fie orizontale.
- Cu cît cănila vor fi mai largi la gură, cu atît jocul va fi mai hazliu și va cere mai multă îndemînare din partea jucătorilor în încercarea lor de a le aduce cît mai pline cu apă.

VÎNĂTOAREA FOCILOR

CARACTERUL JOCULUI: alergare, intrare hotărîtă în apă.
L o c : plajă, malul unei ape cu pantă lină, cu fund nisipos.
Participanți: 10—12 copii.
Material: două balize.



Prin movilițe de nisip se marchează două linii paralele cu apa. Cea mai depărtată va fi la 15 pași, iar cea mai apropiată la 5 pași de apă. Prima va fi linia „vînătorului“, iar a doua, a „focilor“. O a treia linie va fi marcată prin două balize, ancorate în apă, unde adîncimea nu trece de centură.

Prin numărătoare sau prin tragere la sorți, unul din participanți capătă rolul de „vînător“. El se culcă pe nisip înapoia liniei respective, cu fața spre apă. Restul jucătorilor vor fi „foci“. Și ei se culcă pe nisip, însă pe linia apropiată de apă, aliniați pe un singur rînd și cu fața spre „vînător“.

La un moment dat, „vînătorul“ se ridică repede în picioare și aleargă spre „foci“, căutînd să prindă una din ele. Mișca-

rea de ridicare a „vînătorului“ este însă și semnalul de fugă al „focilor“. Ele își caută scăparea în apă, și „foca“, care a reușit să treacă de linia balizelor, nu mai poate fi urmărită.

Jocul se repetă cu același „vînător“, dacă acesta nu a reușit să prindă nici o focă. Pînă la urmă, însă, una din ele va fi ajunsă din urmă. Ea devine al doilea „vînător“ .a.m.d. La sfîrșitul jocului va mai rămîne un jucător „focă“ neprins. El va fi cîștigătorul.

Reguli:

— „Focile“ nu au voie să se miște pînă la primul semn de ridicare a „vînătorului“ sau „vînătorilor“.

— O „focă“ este prinsă dacă este atinsă cu mîna de „vînător“.

— În cadrul unei urmăriri poate fi vînată doar o singură „focă“, cea care a fost atinsă prima.

— Pentru ca și primul „vînător“ să se bucure de rolul de „focă“, el poate intra în rîndul acestora după prinderea primei „foci“. După aceasta, jocul se desfășoară normal, numărul „vînătorilor“ crescînd.

CULEGĂTORII

CARACTERUL JOCULUI: alergare, intrare hotărîită în apă.

L o c : plajă, malul unei ape fără curent, cu fund uniform și nisipos.

Participanți: 16—20 copii.

Material: mici obiecte plutitoare (scîndurele, plute, mingi).

Pe mal, la distanță de 10—12 pași de apă și paralel cu ea, se marchează o linie de start. În spatele acestei linii se plasează participanții pe un singur rând, cu interval de un pas unul de altul. În fața lor, în apă, la distanță de 8—10 m, se împrăștie un număr de mici obiecte plutitoare, egal cu cel mult jumătate din numărul jucătorilor.

La semnal, copiii aleargă și, intrînd în apă, caută să culeagă cîte un obiect. Cei care au reușit acest lucru se întorc în cea mai mare viteză și depun obiectul pe linia de start. Fiecare din ei capătă un număr de puncte în ordinea depunerii obiectelor. După aceasta, obiectele sînt din nou împrăștiat în apă. Jocul se repetă de cîteva ori cu toți participanții, de fiecare dată jucătorii care aduc obiectele primind punctele respective. La sfîrșitul întrecerii este declarat cîștigător jucătorul care a însumat cel mai mare număr de puncte.

Reguli:

— Punctajul se acordă în funcție de numărul obiectelor. Dacă, de exemplu, au fost 10 obiecte, primul jucător care a depus obiectul cules de el capătă zece puncte, următorul 9 puncte ș.a.m.d.

— În timpul alergării și al intrării în apă, jucătorii nu au voie să se împingă între ei, să-și pună piedici, sau să se țină unul de altul. Jucătorul vinovat este descalificat.

— Un jucător intră în posesia unui obiect în momentul în care a reușit să-l atingă. Nu este permisă smulgerea obiectelor din mîinile celor care le-au atins primii.

Indicații metodice:

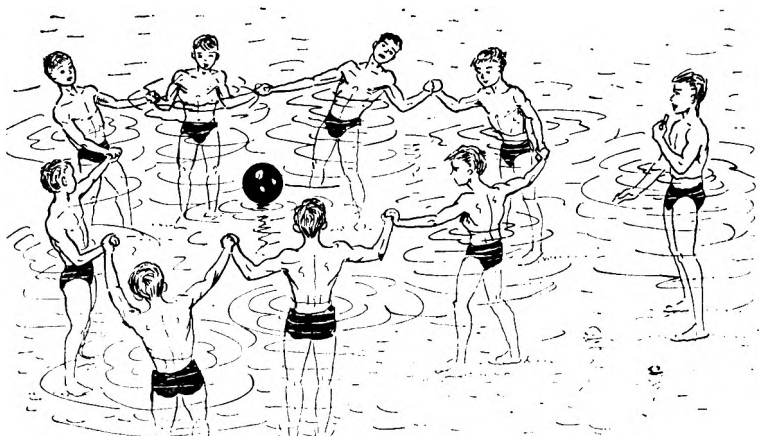
— Se va arăta participanților avantajul plonjării în apă după obiecte, în loc de alergare.

CARACTERUL JOCULUI: obișnuirea cu apa, luptă prin tracțiune.

L o c : apă fără curent, cu adâncimea pînă la brîu și cu fund neted.

Participanți: 8—10 copii.

Material: o minge mare (polo, de cauciuc).



În apa cu adâncimea pînă la brîu jucătorii formează un cerc prinși de mîini. Se numără cîte doi. Cei cu numerele unu constituie o echipă, cei cu numerele doi, cealaltă echipă. În centrul cercului este pusă o minge care plutește pe apă. Ea reprezintă „mina“. Ținîndu-se de mîini, cercul de jucători se mișcă în jurul mingei, fiecare căutînd să oblige vecinii săi să atingă „mina“ cu mîna sau altă parte a corpului. Cel care a atins mingea capătă un punct de penalizare, care revine echipei sale. După fiecare atingere a mingei, aceasta este trimisă spre centrul cercului și jocul se reia. El durează 4—5 minute, după care se face totalizarea punctelor de pena-

lizare pentru fiecare echipă. Cea care are mai puține câștigă întrecerea.

Reguli:

— Nu este permisă desfacerea lanțului de brațe; cel vinovat este penalizat cu un punct.

— Forțarea adversarului de a atinge mingea se poate face numai prin tragerea lui de brațe, nefiind permisă împingerea cu nici o parte a corpului.

Indicații metodice:

Se recomandă ca, din timp în timp jocul să fie întrerupt pentru odihna participanților; în timpul pauzei se pot face mișcări de relaxare pentru brațe, pluta pe spate etc.

MINGEA SUBMARINĂ

CARACTERUL JOCULUI: obișnuirea cu scufundarea capului în apă.

L o c : apă cu adâncimea pînă la piept.

Participanți: două echipe, egale, de cîte 6—10 jucători.

Material: două mingi de polo sau de cauciuc mari.

În apa care vine cel mult pînă la pieptul participanților, cele două echipe se aliniază paralel cu jucătorii prin flanc cîte unul, la interval de un pas mare unul de altul. Toți stau cu picioarele depărtate, într-o poziție cît mai stabilă.

Primul jucător din capul fiecărei echipe primește o minge, pe care o ține cu ambele mîini. La semnalul de începere el se apleacă și trece mingea printre picioare, înapoi, fără însă

a-i da drumul din mâini. Jucătorul din spatele lui se apleacă, ia mingea de la coechipierul său și o trece la rîndul său printre picioare înapoi. Astfel mingea ajunge la ultimul jucător. Primind-o, el aleargă cu ea și se plasează în capul echipei la un pas depărtare, în poziția cu picioarele depărtate și transmite mingea printre picioare înapoi. În felul acesta toți jucătorii trec în capul șirului respectiv. Cînd primul jucător — cel care a început jocul, aflîndu-se în coada șirului — primește mingea, el aleargă cu ea, se plasează în fața echipei sale și ridică mingea deasupra capului, marcînd prin aceasta momentul în care echipa a terminat întrecerea. Cîștigă echipa care a terminat prima.

Reguli:

— Mingea fiind „submarină“, ea nu trebuie scăpată din mînă în timpul trecerii ei de la jucător la jucător. Cel care nu a respectat această regulă și mingea a apărut la suprafața apei este obligat să repete trecerea ei printre picioare.

Indicații metodice:

— Conducătorul jocului va atrage în permanență atenția asupra păstrării intervalului de un pas între jucătorii fiecărei echipe.

— Dacă numărul jucătorilor este mare și spațiul de joc nu permite păstrarea aceleiași adîncimi a apei prin înaintarea permanentă a șirurilor, jocul se poate organiza fără trecerea în față a ultimului jucător. Pentru aceasta, ultimul jucător primind mingea, o ridică deasupra capului și o transmite celui din față. Acesta, stînd cu spatele, ridică brațele și, aplecîndu-se puțin înapoi, primește mingea, după care o trece la rîndul său celui din față sa ș.a.m.d. Cînd mingea ajunge în felul acesta la jucătorul din capul șirului, se reia

din nou drumul ei submarin. Se hotărăște dinainte cîte asemenea repetări sînt necesare, cîștigînd echipa care le efectuează mai repede.

UNDIȚA

CARACTERUL JOCULUI: obișnuirea cu scufundarea capului în apă.

L o c : apă cu adîncimea pînă la brîu.

Participanți : 10—20 copii.

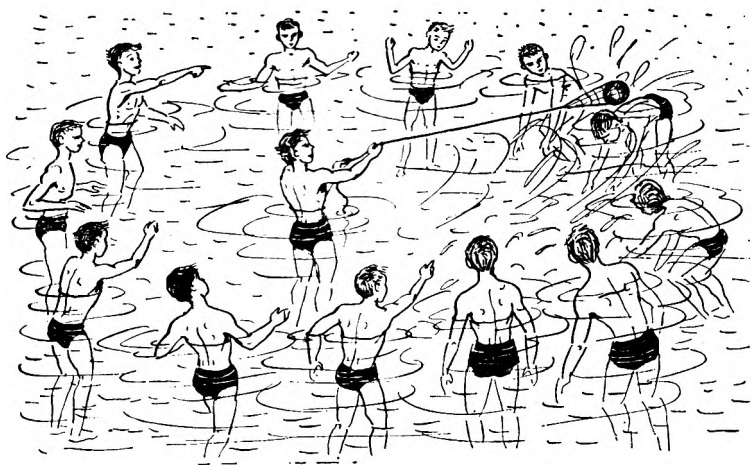
Material: o sfoară rezistentă, un burete din cauciuc sau o minge ușoară pusă într-o plasă subțire.

Jucătorii formează un cerc la o lungime de braț unul de altul. Prin tragere la sorți unul din ei intră în centrul acestui cerc. El primește o sfoară, care are legat la unul din capete un burete îmbibat cu apă sau o minge ușoară menținută într-o plasă.

Ținînd sfoara de celălalt capăt, jucătorul din centru o învîrtește în așa fel, încît buretele sau mingea să treacă la nivelul apei, deasupra capetelor jucătorilor care formează cercul. Aceștia se feresc de „undiță”, scufundîndu-se cu capul în apă. Cînd un jucător este atins, schimbă rolul cu cel din centrul cercului și jocul se reia.

Reguli:

— Jucătorii de pe cerc nu au voie să părăsească locul lor din formație, pentru a ieși din raza de acțiune a buretelui sau mingei. Jucătorul vinovat se consideră atins.



Indicații metodice :

— Dacă copiii, din cauza taliei și forței lor, nu sînt în stare să învîrtească „undița“ în mod continuu, în centrul cercului poate intra chiar conducătorul jocului.

— Jocul se poate desfășura sub formă de întrecere între două echipe. Jucătorii se numără în cerc cîte doi, cei cu numărul 1 formînd o echipă, iar cei cu numărul 2, cealaltă echipă. Jucătorul atins aduce un punct de penalizare formației sale.

— Întrucît jocul este destul de obositor, atît pentru cel din centrul cercului, cît și pentru cei de pe cerc, cerîndu-le multe scufundări și multă atenție, el nu va dura prea mult (5—6 minute). În orice caz, se recomandă ca din timp în timp să se facă cîte o pauză și să se schimbe sensul de învîrtire al sforii.

SCUFUNDACII

CARACTERUL JOCULUI: obișnuirea cu apa, scufundarea capului în apă.

L o c : apă cu adîncimea pînă la brîu, cu fund uniform și nisipos.

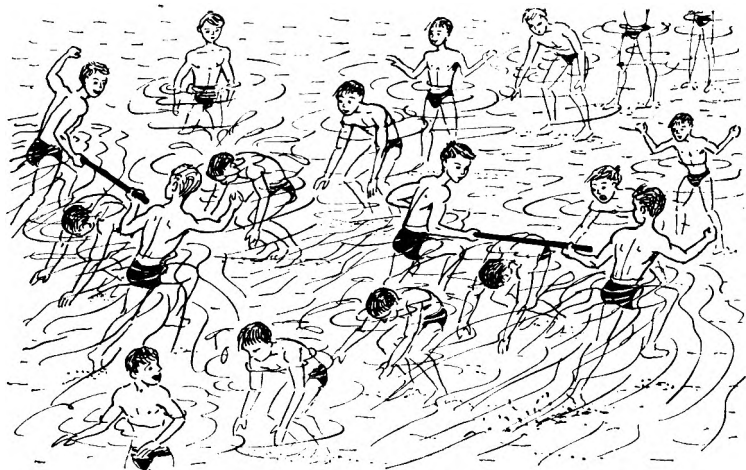
Participanți: două echipe egale, a cîte 8—10 jucători.

Material: două bastoane de circa 1 m.

În apa care ajunge pînă la brîu, echipele se așază pe cîte un șir, paralele între ele, la distanță de 3—4 pași. În adîncime intervalul între jucătorii aceleiași echipe va fi de un braț întins. Fiecare șir primește un baston, pe care îl ține în mînă jucătorul din capul șirului. La semnal, primii doi jucători din șir apucă bastonul de capete și, ținîndu-l chiar deasupra apei, aleargă unul prin dreapta, celălalt prin stînga șirului, spre coadă. Jucătorii din șir sînt obligați să se aplece, scufundîndu-și capul în apă în așa fel, încît să nu împiedice alergarea celor doi. Cînd ajung în coada șirului, primul jucător se alinează în spatele ultimului, iar al doilea revine spre capul șirului, alergînd pe aceeași parte pe care a venit, ținînd bastonul vertical cu o mînă. Aici el formează pereche cu al treilea jucător, duce cu el bastonul spre coada echipei unde rămîne la rîndul său ș.a.m.d. În felul acesta fiecare jucător face două curse la rînd, afară de primul, care face una la început și două la sfîrșit. Jocul se termină atunci cînd primul jucător a revenit cu bastonul în capul șirului și întreaga echipă este aliniată în formația de la începutul întrecerii. Cîștigă echipa care termină cursa mai repede.

Reguli:

— Jucătorii din șir vor păstra în permanență același interval între ei.



— Bastonul nu va fi ridicat mai sus de suprafața apei; în caz contrar, perechea care s-a făcut vinovată de această abatere va fi oprită din cursă de conducătorul jocului, va reveni în fața jucătorului care nu s-a scufundat suficient sub apă și va trece din nou bastonul pe deasupra lui.

Indicații metodice:

— Se va recomanda jucătorilor care duc bățul să nu se grăbească a-l trece pe deasupra coechipierilor, pînă cînd aceștia nu s-au scufundat complet sub apă.

— După ce jucătorul s-a scufundat, el va trebui să numere în gînd pînă la 3 sau 5, timp suficient pentru ca bastonul să-l depășească.

— Dacă adîncimea apei nu este uniformă pe tot spațiul necesar pentru joc, coada șirurilor va fi orientată spre adîncimi mai mici.

TRENULE, ÎN TUNEL !

CARACTERUL JOCULUI: obișnuirea cu scufundarea capului în apă.

L o c : apă adâncă pînă cel mult la piept, cu fund uniform și nisipos.

Participanți: 16—20 copii.

Jucătorii formează un lanț, prinși de mîini. În această formație (tren), ei se deplasează în spațiul unde apa ajunge numai pînă la piept. La comanda „în tunel“, primii doi se desprind din șir, se opresc și, stînd față în față, se apucă de mîini chiar la suprafața apei. Restul șirului, fără a desface lanțul, trece prin acest „tunel“, scufundîndu-se cu capul în apă.

După trecerea „trenului“, copiii care formau „tunelul“ se atașează la coada șirului ce-și continuă drumul. La o nouă comandă, alți doi jucători din capul șirului formează „tunelul“ ș.a.m.d.

Reguli:

— Lanțul de jucători care trece prin tunel nu trebuie să se rupă.

— Jucătorii care formează tunelul nu au voie să rețină intenționat sub apă pe cei care trec pe sub brațele lor.

I n d i c a ț i i m e t o d i c e :

— Conducătorul jocului va dirija prin vorbe înaintarea șirului pentru ca acesta să nu se îndrepte spre apa cu adîncime prea mare sau prea mică.

— Întrucît în acest joc nu se poate hotărî un cîştigător, se va stabili ca jucătorii care se fac vinovaţi de nerespectarea regulilor să fie nevoiţi, după terminarea jocului, să-i plimbe în spate (călare) pe ceilalţi.

— Pe măsura însuşirii exerciţiului de scufundare a capului în apă, „tunelul“ poate fi lungit, adăugîndu-se încă o pereche sau două de jucători.

DESCALECĂ!

CARACTERUL JOCULUI: luptă prin tracţiune, echilibru.

L o c : apă cu adîncimea pînă la piept.

Participanţi: 5—6 perechi de jucători.

Material: şnururi rezistente, lungi de 2,5—3 m.

Jucătorii se împart pe perechi. În fiecare pereche unul are rolul de „călăreţ“, celălalt de „cal“. „Călăreţul“ încalecă pe umerii „calului“, iar acesta îl prinde bine de picioare.

Două perechi astfel formate se plasează faţă în faţă la 2—3 m distanţă; „călăreţii“ apucă cu ambele mîini de cîte un capăt al unui şnur rezistent. La semnal, ei încep să tragă de şnur, căutînd să se doboare în apă unul pe altul. În timpul acesta „caili“ stau pe loc cu picioarele depărtate, bine sprijiniţi pe fundul apei. După ce unul din „călăreţi“ a fost doborât, rolurile jucătorilor în perechile respective se schimbă; noii „călăreţi“ se luptă între ei.

Lupta se desfăşoară în acelaşi timp între alte perechi, în funcţie de numărul de şnururi de care dispunem. După ce toţi jucătorii au trecut prin cele două roluri în perechile respective, rămîn în concurs numai cei care — avînd rolul



de „călăreț“ — au ieșit învingători în lupta directă cu adversarul. Ei formează noi perechi și lupta se reia. Pînă la urmă vor rămîne doar doi călăreți și învingătorul în întrecerea directă dintre ei va fi cîștigătorul concursului.

Reguli:

— În tot timpul luptei „călăreții“ nu au voie să dea drumul la șnur; cel vinovat se consideră învins. Fiecare însă poate să reducă din lungimea șnurului pe măsură ce reușește să-l tragă spre el.

— „Caii“ nu au voie să se apropie unul de altul; ei pot ajuta „călărețul“ respectiv, ținîndu-l cît mai strîns de picioare și fixîndu-se bine cu picioarele pe fundul apei.

Indicații metodice:

— Jocul se poate organiza și pe perechi fixe. Două perechi se întrec între ele în trei întâlniri, în două fiind „călăreț“ unul din coechipieri, în a treia celălalt. Perechea care cîștigă

două din cele trei întâlniri rămîne în concurs și, prin eliminare succesivă, se va ajunge la o finală între două dintre cele mai puternice perechi. În această formă de organizare a jocului, „caili“ au voie să pășească înapoi, ajutînd prin aceasta „călărețul“ respectiv în doborîrea adversarului.

— Șnururile folosite vor fi suficient de groase ca să nu taie la mîini.

CĂRUȚA

CARACTERUL JOCULUI: alergare prin apă, mișcări de înot pentru picioare.

L o c : apă adîncă pînă la brîu, cu fund nisipos și uniform.

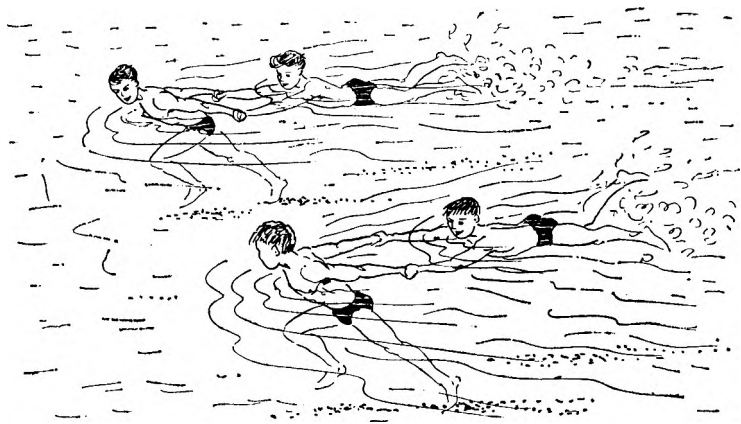
Participanți: 20—30 copii.

Material: patru balize.

Se delimitează, cu ajutorul unor balize, o linie de plecare și două puncte de ocolire.

Dacă efectivul este mare, jocul se poate organiza sub formă de ștafetă. Dacă numărul jucătorilor este mic, întrecerea are caracter individual. Și într-o formă și în cealaltă, jucătorii se împart pe perechi. Unul din ei stă în picioare, înapoia liniei de plecare, ducînd brațele înapoi, iar celălalt stă culcat pe apă cu brațele întinse și-l apucă de mîini pe cel din față.

La semnal, două perechi astfel formate pornesc spre punctul de ocolire, reprezentat printr-o baliză sau un copil care nu ia parte la joc. Cel care era în picioare aleargă, iar cel culcat pe apă stă nemișcat sau execută mișcări de picioare (craul). După ce-au ocolit baliza, jucătorii din fiecare pereche schimbă rolurile între ei. Dacă jocul are caracter de



ștafetă între două echipe, în momentul în care o pereche a revenit înapoia liniei de plecare, pornește în cursă perechea următoare etc.

În cazul când întrecerea este individuală, se vor organiza serii și finale, putînd participa în aceeași cursă mai multe perechi.

Reguli:

— Jucătorul care stă culcat pe apă nu are voie să lase picioarele pe fundul apei.

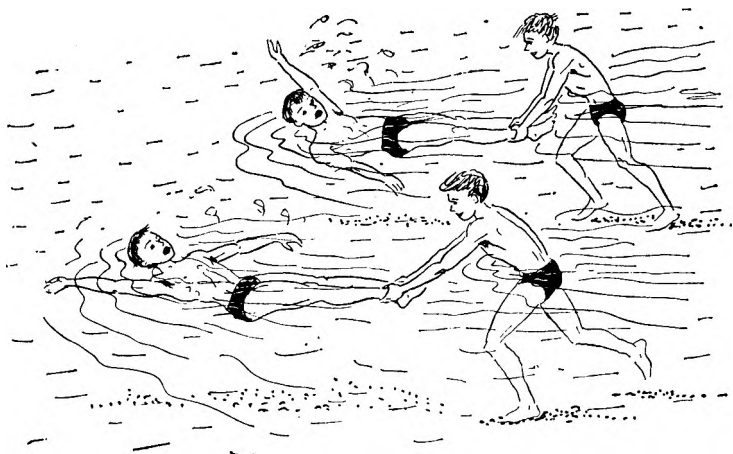
Indicații metodice:

— Distanța dintre linia de plecare și punctul de întoarcere va fi de 15—25 m, în funcție de vîrsta jucătorilor.

— Se va recomanda ca jucătorii care stau culcați pe apă să aibă brațele bine întinse; acest lucru le dă o poziție mai bună de alunecare și nici nu împiedică alergarea partenerilor.

VARIANTĂ: ROABA!

Toate amănuntele de organizare ale acestui joc sînt identice cu cele din jocul precedent, singura deosebire constînd în poziția celor doi jucători din pereche. Astfel, unul din ei



se culcă pe spate pe apă, iar celălalt — stînd în picioare — îl apucă de glezne. În timpul cursei, jucătorul din picioare aleargă și-și împinge partenerul. Acesta stă întins rigid și execută din brațe mișcări de craul pe spate.

Indicații metodice:

— Sub această formă jocul este mai dificil și el va reuși numai dacă jucătorul culcat pe apă va lua poziția corectă din înotul pe spate și va aduce bărbia în piept.

— Se va recomanda jucătorilor care sînt în picioare să nu alerge prea repede, pentru a nu-și afunda partenerul cu capul

în apă și în nici un caz să nu facă zigzaguri pe direcția alergării.

— Este indicat ca participanții să aibă suficiente noțiuni tehnice din înotul pe spate.

URIAȘII

CARACTERUL JOCULUI: înot craul pe piept.

L o c : apă cu adâncime suficientă pentru înot, de preferință în bazin.

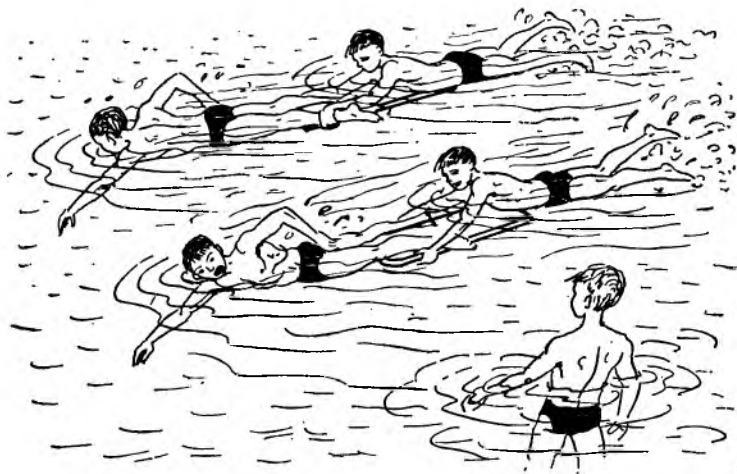
Participanți: 10—12 copii care știu să înoate.

Material: cîte o scîndură de antrenament pentru fiecare pereche de jucători.

Întrecerea are loc între mai multe perechi de jucători. În fiecare pereche unul din jucători își va sprijini picioarele pe scîndura de antrenament, iar celălalt va apuca această scîndură, ținîndu-și în același timp partenerul de glezne.

Perechile se aliniază la un perete al bazinului, cel din spate stînd în picioare și ținînd scîndura, iar cel din față luînd poziția pe care o va avea în timpul cursei.

La semnalul de plecare, perechile pornesc înot spre celălalt perete al bazinului. Jucătorul din față execută mișcările de brațe din înotul craul, cel din spate mișcările de picioare. În ordinea atingerii peretelui din față, perechile capătă numărul corespunzător de puncte (locul I — 1 punct, locul II — 2 puncte etc). Jocul se repetă, însă în cadrul fiecărei perechi rolurile jucătorilor se schimbă. Cîștigă perechea care în cele două curse a realizat cele mai puține puncte.



Indicații metodice:

— Jocul se poate organiza și într-o apă naturală, fără pereți de bazin, însă tot fără curent. Liniile de plecare și de sosire vor fi marcate prin balize.

— Același joc se poate face folosind și procedeul de înot bras, atrăgându-se atenția asupra importanței coordonării mișcărilor celor doi coechipieri. Dacă toți participanții cunosc suficient atât craulul, cât și brasul, se pot organiza patru manșe la care să participe fiecare pereche, câte două pentru fiecare procedeu de înot.

TUNELUL SUBMARIN

CARACTERUL JOCULUI: înot aplicativ sub apă, orientare sub apă cu ochii deschiși.

Loc: apă limpede, cu adâncime pînă la piept.

Participanți: copii care știu să înoate.

Jocul se poate organiza sub două variante. Când numărul jucătorilor este mic (5—7), jocul nu are caracter de întrecere. Participanții se așază prin flanc câte unul la distanța de 1,5—2 m și stau cu picioarele mult depărtate. Ultimul jucător din coloană plonjează cu capul în apă și trece înot printre picioarele celor din față. După ce a trecut de toți, iese la suprafață și se plasează în capul coloanei, luînd poziția cu picioarele depărtate. Imediat urmează jucătorul care a devenit ultimul din coloană ș.a.m.d.

Indicații metodice:

— Se va recomanda copiilor să execute mișcări de craul cu picioarele și de bras cu brațele.

— Întregul parcurs pe sub apă nu trebuie să depășească 8—10 m.

— Se va recomanda în mod special să se țină ochii deschiși sub apă.

— Dacă numărul jucătorilor este mare (20—30) se poate organiza o variantă cu întrecere între două echipe. Fiecare echipă se aliniază cu jucătorii unul în spatele celuilalt, strîns lipiți unul de altul și cu picioarele mult depărtate. Între cele două echipe va fi un interval de 2—3 pași.

— La semnal, jucătorul din coada fiecărei echipe pătrunde înot în tunel și caută să-l parcurgă cît mai repede. Ieșind la suprafață, se plasează în capul echipei cu picioarele mult depărtate. Când jucătorul rămas acum în coada coloanei socotește că partenerul său s-a depărtat suficient de mult, pornește și el să străbată tunelul ș.a.m.d. Jocul se termină cînd jucătorul, care inițial s-a aflat în capul coloanei, a parcurs și el înot întregul tunel și, ieșind la suprafață, a ridicat o mîna deasupra capului.

— Jocul se poate repeta de cîteva ori, sau poate continua pînă ce fiecare jucător a străbătut tunelul de un număr de ori, stabilit dinainte. Cîștigă echipa care termină prima.

Reguli :

— În această variantă a jocului înotătorii nu au voie să iasă la suprafața apei pînă ce nu au parcurs întregul tunel. În caz contrar, ei trebuie să reia cursa din locul unde au întrerupt-o.

Indicații metodice :

— Tunelul fiind foarte compact, se va recomanda jucătorilor să execute cu picioarele mișcările de craul, iar cu mâinile să se agațe și să se tragă de picioarele coechipierilor.

— Pentru a sta în formație cît mai compactă, jucătorii care formează tunelul se pot sprijini cu mâinile pe umerii celui din față, sau chiar se pot prinde de talie, strîns lipiți unul de altul.

— În cazul cînd unul din jucători nu reușește să străbată tunelul, se încurcă printre picioarele coechipierilor și dă semne vădite că vrea să iasă la suprafață, tunelul se va rupe în locul respectiv și se va da posibilitate înotătorului să scoată capul din apă și să respire. Această recomandare trebuie făcută participanților sub o formă destul de categorică, pentru a deveni o obligație pentru ei.

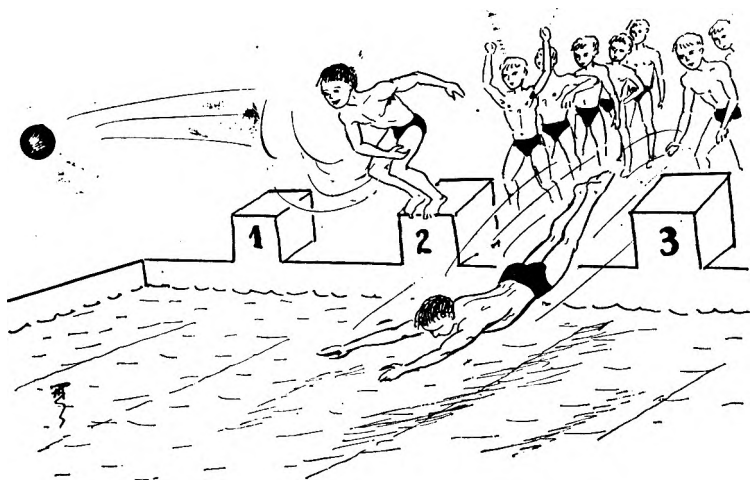
CURSA DUPĂ MINGE

CARACTERUL JOCULUI: înot rapid.

L o c : bazin de înot sau apă fără curent, cu adîncimea mai mare de înălțimea pieptului.

Participanți: 10—20 de copii care știu să înoate bine, împărțiți în două echipe egale ca număr.

Material: două mingi de polo sau de cauciuc mari.



În fiecare echipă jucătorii se numără în continuare, cei cu același număr din cele două echipe, formînd perechi de jucători, care se vor întrece între ei. Adversarii din prima pereche se urcă pe cîte un bloc de start, avînd în mîini cîte o minge de polo. La semnalul dat de conducător, ei aruncă mingile cît mai departe și imediat sar în apă, fiecare căutînd să ajungă înot cît mai repede la mingea aruncată de adversar și apoi s-o aducă la peretele bazinului, de unde au luat startul. Cel care reușește primul aduce un punct echipei sale.

Apoi intră pe rînd în concurs perechea cu numărul 2, cea cu numărul 3 ș.a.m.d. Echipa care totalizează cel mai mare număr de puncte cîștigă jocul. Dacă apa unde se desfășoară întrecerea nu are instalațiile unui bazin, aruncarea mingilor se va face de la un anumit semn de pe mal, în imediata apropiere a apei. Urmează apoi o scurtă alergare spre apă, o

plonjare cât mai lungă și, în sfârșit, înot spre minge. La revenire, mingea trebuie depusă chiar lângă semnul de unde a fost aruncată.

Reguli:

— Nu este permisă jenarea adversarului în timpul înotului și aducerii mingei la mal. Abaterea de la această regulă se sancționează prin acordarea punctului jucătorului care a fost jenat.

— Dacă jocul se desfășoară în bazin, mingea se consideră adusă când jucătorul, fiind în contact cu ea, o lipește de peretele bazinului de unde s-a luat startul.

Indicații metodice:

— Conducătorul jocului va avea grijă ca jucătorii din fiecare pereche să fie de puteri sensibil apropiate, atât în ceea ce privește cunoștințele în înot, cât și ca forță de aruncare.

— Se va recomanda ca mingile să fie aruncate înspre partea unde se află adversarul, pentru a se evita încrucișarea drumurilor în timpul înotului.

— Fiecare minge va purta un semn distinctiv, spre a putea fi ușor recunoscută cea aruncată de adversar, în cazul când au căzut în apă una în apropierea celeilalte.

— Dacă nu dispunem decât de o singură minge, ea va fi aruncată de conducătorul jocului și apoi acesta va da semnalul de start pentru cei doi adversari. Cel care ajunge primul la minge și o atinge cu mâna, aduce un punct echipei sale. Conducătorul va repeta aruncarea dacă mingea nu a căzut la o distanță aproximativ egală între cei doi înotători. Dacă unul din jucători greșește startul, sărind sau pornind în aler-

gare înainte de darea semnalului, startul se va repeta. La o nouă greșeală a aceluiași jucător, acesta este descalificat, punctul revenind adversarului său.

CURSE DIFICILE

CARACTERUL JOCULUI: forme aplicative și hazlii ale înotului.

L o c : bazin sau apă naturală fără curent, cu adâncimea peste înălțimea capului.

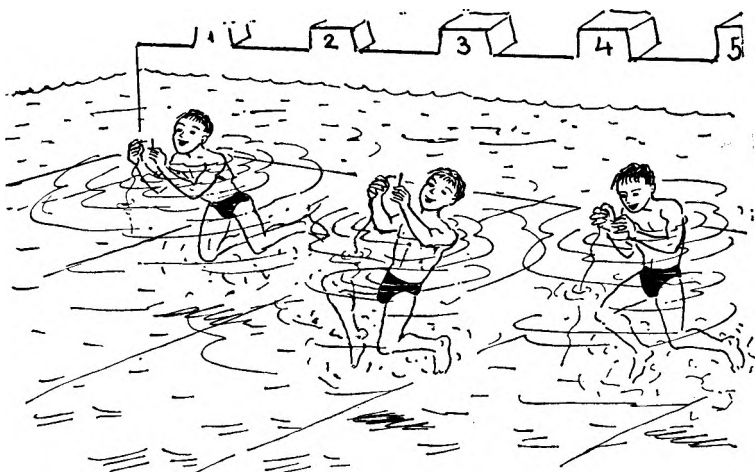
Participanți: 5—6 înotători.

Cu copii care știu să înoate bine se pot organiza mici întreceri de înot pe cât de hazlii, pe atît de dificile. Întrecerile au caracter individual și în organizarea lor diferă doar distanța pe care trebuie s-o străbată concurenții. Dăm mai jos cîteva din asemenea jocuri.

CURSA CU LINGURA

Fiecare concurent ține între dinți o lingură de lemn în care se află o minge de tenis de masă. Concurentul care ajunge primul la linia de sosire, avînd mingea în lingură, cîștigă întrecerea. Dacă pe parcurs mingea cade din lingură, concurentul este obligat s-o culeagă din apă cu mîna sau direct cu lingura ținută între dinți, după cum se stabilește dinainte.

Concurenții primesc câte un ac de canava și un capăt de ață. Între linia de plecare și cea de sosire ei trebuie să treacă



ață prin urechile acului. Cel care ajunge primul, avînd bine-înțeles acul asupra lui, cîștigă întrecerea.

Pentru acest concurs este necesar ca apa să fie suficient de adîncă, pentru a nu permite concurentului să stea cu picioarele pe fund în timp ce trece ață prin ac.

PERISCOPUL

În acest joc concurenții trebuie să străbată distanța de concurs înotînd în poziție cît mai verticală, numai cu ajutorul picioarelor, ținînd brațele deasupra apei de la cot în

sus. Pentru o poziție mai comodă a brațelor, ele pot fi ținute cu degetele încleștate pe creștetul capului. Pe tot parcursul întrecerii adâncimea apei trebuie să fie peste cap.

R A C U L

La linia de start, sau lângă un perete al bazinului, jucătorii se culcă pe spate în apă, avînd picioarele îndreptate spre linia de sosire. În această poziție ei înaintează înot numai cu ajutorul brațelor, picioarele fiind întinse înainte. Bineînțeles că mișcarea de brațe este inversă celei normale.

INDICAȚII METODICE

— Distanțele pentru fiecare cursă se vor stabili în funcție de gradul de cunoștințe tehnice ale înotătorilor, de vîrsta lor și de dificultatea formei de înot folosită. Ele nu vor depăși în nici un caz 25 m.

DELFINUL

CARACTERUL JOCULUI: săritură și scufundarea capului în apă.

L o c : apa mării cu adâncimea cel mult pînă la piept, cu fund nisipos.

Participanți: 5—6 înotători.

Material: două balize.

Jocul are caracter de întrecere individuală, la care iau parte câțiva înotători. În apă, cu adîncimea pînă la brîu, se ancorează două balize la distanță de 20—30 pași una de alta. Concurenții se aliniază în dreptul uneia din balize și, la semnal, se aruncă înainte prin împingerea în picioare de fundul nisipos. Din acest elan ei se afundă în apă, se apropie alunecînd de fund, apoi revin la suprafață. Ieșind la suprafață, se îndreaptă și, imediat, fără a face vreun pas, plonjează din nou și așa mai departe, pînă în dreptul celeilalte balize. Cîștigătorul întrecerii va fi înotătorul care, efectuînd un număr minim de plonjoane stabilit dinainte, a ajuns primul în dreptul balizei de sosire.

Dacă numărul concurenților este mai mare, se pot organiza serii și finale.

Reguli:

— Nu se permite efectuarea nici unui pas înainte după revenirea la suprafață din plonjon.

Indicații metodice:

— Concurenții vor fi sfătuiți să execute plonjonul prin sărituri cît mai înalte, pentru a le reuși o afundare mai bună.

— Distanța între balize și numărul minim de plonjoane se va stabili în funcție de vîrsta și posibilitățile tehnice ale participanților.

— Se recomandă ca, înainte de organizarea jocului, înotătorii să exerseze acest fel de înaintare prin apă, care imită salturile delfinilor, accentuîndu-se în special asupra coordonării respirației cu momentul de ieșire la suprafață.

ȘTAFETA VESELĂ

CARACTERUL JOCULUI: forme aplicative și hazlii ale înotului.

L o c : bazin sau apă naturală fără curent, cu adâncime peste cap.

Participanți: 20—30 înotători, împărțiți în două echipe.

Material: două rînduri de echipament, cîte unul de fiecare echipă.

Acest joc se poate organiza și în apa mării sau a unui lac unde adâncimea peste cap este mai în apropierea malului. El este mai indicat însă într-un bazin. Fiecare echipă se împarte în două grupe egale, și cele două grupe ale aceleiași echipe se plasează față în față, în dreptul blocului de start al unui culoar de înot.

Primul jucător din fiecare echipă, care urmează să ia startul, își îmbracă un maiou, înnoadă în jurul gîtului un batic, își pune pe cap o pălărie mare de plajă, apoi se urcă pe blocul de start respectiv. La semnal, cei doi jucători sar în apă așa cum sînt echipați, păstrîndu-și pe cap în mod obligatoriu pălăria. Ei parcurg înot distanța care-i desparte de celălalt perete al bazinului și aici predau jucătorului care urmează și care se află pe blocul de start întregul echipament, fără însă să iasă din apă. Acesta, primind „ștafeta“, „se echipează“ la rîndul său și sare în apă.

Ștafeta se termină cînd ultimul jucător a ajuns la sosire, avînd pe el tot echipamentul. Cîștigă echipa care sosește prima.

Reguli:

— Jucătorul care predă ștafeta trebuie să se găsească în apă în timp ce se dezechipează.



— Jucătorul care primește ștafeta nu are dreptul să sară în apă pînă ce nu s-a echipat în întregime.

Indicații metodice :

— Distanța de parcurs și diversitatea echipamentului depind de vîrsta și cunoștințele tehnice în înot ale participanților. Astfel, cu copii care înoată bine se pot introduce și alte obiecte, cum ar fi de exemplu un șort și o umbrelă, care va fi ținută bineînțeles deschisă în tot timpul cursei.

— Dacă numărul participanților este mai mic, se poate stabili ca primul jucător să parcurgă distanța la dus în echipamentul respectiv, să depună tot echipamentul pe blocul de start, apoi să se întoarcă înotînd liber spre echipa sa, predînd ștafeta în mod clasic, prin atingerea peretelui bazinului. Al doilea jucător se va duce înot la partea opusă a bazinului, va ieși pe mal și, după ce s-a echipat, va parcurge drumul de înapoiere în echipament, predîndu-l la sosire ș.a.m.d.

— Dacă jocul se desfășoară pe plaja mării, locul de predare a echipamentului între coechipieri va fi pe mal, la câțiva pași de apă. Fiecare jucător, cu întregul echipament pe el, va intra în apă, va înota pînă la o baliză, o va ocoli și apoi se va întoarce pe mal, predînd ștafeta.

ȘTAFETA COMBINATĂ

CARACTERUL JOCULUI: întrecere complexă, cu alergare, înot, teme speciale.

L o c : în apă și pe malul apei sau al plajei.

Participanți: trei—cinci echipe, de cîte 7—10 jucători, în funcție de numărul schimburilor de ștafetă.

Material: stegulețe și balize pentru marcarea etapelor ștafetei.

În taberele de pionieri, organizate în vecinătatea apei mării, al unui râu sau lac, se vor organiza asemenea întreceri între diferite detașamente. Din fiecare detașament se va alege o echipă formată din cei mai buni sportivi în diverse ramuri de sport, ponderea mare căzînd bineînțeles pe probele legate de apă — înot într-un procedeu clasic, înot aplicativ, alergare prin apă, scufundarea în apă etc.

Dăm mai jos două exemple de asemenea ștafete, unul pentru plaja mării, altul pentru un râu destul de lat, însă cu curent slab.

Exemplul I

— Schimbul 1: start pentru o alergare de 250—300 m spre plajă, eventual cu coborîrea falezii;

— Schimbul 2: alergare pe nisip uscat în lungul apei pe o distanță de 50—60 m;

— Schimbul 3: alergare prin apă care, spre sfârșitul schimbului, ajunge cel mult pînă la înălțimea pieptului;

— Schimbul 4: înot în lungul malului pe o distanță de circa 200 m, în procedeul ales de concurent;

— Schimbul 5: sprint în înot spre mal pe o distanță de 40—50 metri, căutîndu-se ca pe această porțiune apă să fie cel puțin pînă la brîu;

— Schimbul 6: culegerea de pe fundul apei a unui obiect destul de vizibil (o bucată de cărămidă), numărul obiectelor fiind ceva mai mare decît al echipelor; după culegerea obiectului, alergare prin apă spre mal și depunerea lui pe nisip, într-un anumit loc;

— Schimbul 7: alergare spre linia de sosire pe distanță de circa 150 m pe nisip și teren tare, eventual urcarea falezei;

— Schimbul 8: alergare de sprint pînă la linia de sosire.

Această variantă de ștafetă poate cuprinde și alte schimburi, cum ar fi de exemplu un anumit număr de aruncări reușite ale mingei în coșul de baschet, răspunsul exact la un număr de cinci întrebări legate de viața din tabără sau din domeniul sportiv etc.

Exemplul II

— Schimbul 1: alergare pe distanță de 300—400 m în teren variat;

— Schimbul 2: alergare cu trecerea unor obstacole, (escaladare, tîrîre) pînă la malul apei;

— Schimbul 3: alergare în lungul apei pe distanța de 50—60 m în apa adîncă pînă la genunchi;

— Schimbul 4 : traversarea înot a rîului;

— Schimbul 5: primirea unui „mesaj“ scris cu cerneală pe o bucată de hîrtie bine împăturită și alergarea cu el în lungul malului circa 100 m;

— Schimbul 6: primirea mesajului și traversarea înot a râului, fără a scufunda hîrtia în apă;

— Schimbul 7: deschiderea mesajului și, după strigarea cuvîntului pe care-l conține, alergare în teren variat spre linia de sosire;

— Schimbul 8 : alergare de sprint de circa 60—70 m și trecerea liniei de sosire.

Ca și în primul exemplu, pot fi introduse și schimburi de ștafetă în care este încercată îndemînarea sportivului în jocul de baschet (dribling, aruncare la coș), sînt verificate diferite cunoștințe teoretice , sau se folosesc și alte mijloace de traversare a râului (plute improvizate, bărci etc.).

În organizarea acestor ștafete conducătorul jocului, care va fi în același timp și arbitrul principal al întrecerii, va fi ajutat de arbitri plasați în fiecare punct al traseului, unde are loc predarea ștafetei. Aceste puncte vor fi marcate prin semne vizibile (stegulețe, balize etc.). Rolul arbitrilor va fi de a verifica schimbul corect de ștafetă (prin atingere) și respectarea de către jucători a procedului de deplasare sau a temei fixate pentru schimburile respective. Regulamentul concursului poate prevedea descalificarea echipei pentru abaterile de care se face vinovată, sau penalizarea prin timp a fiecărei abateri. În acest caz, sosirea echipelor va fi cronometrată.

Indicații metodice:

— Toți concurenții vor lua parte la o ședință tehnică, în care conducătorul jocului, ajutîndu-se de o schiță, va explica întregul traseu al ștafetei. Este indicat ca această ședință să se țină cu o zi înainte de organizarea întrecerii, pentru a lăsa fiecare detașament să-și alcătuiască cît mai judicios echipa și să-și pregătească și o tactică de concurs.

— Este de dorit ca cel puțin în probele care se desfășoară pe uscat fiecare echipă să poarte un semn distinctiv (brasarde, echipament etc.).

JOCURI PE ZĂPADĂ

În taberele de iarnă, organizate mai ales la munte, zăpada și schiul pot constitui minunate pretexte pentru desfășurarea unor jocuri, încadrate mai ales în procesul de învățare al schiului.

Grija celor care organizează asemenea jocuri trebuie să se îndrepte mai ales înspre gradul lor de dificultate, care să corespundă nivelului de pregătire al participanților, pentru a se evita accidentele destul de frecvente în schi.

În afară de cunoașterea amănunțită a terenului din împrejurimile taberei sau cabanei, conducătorul trebuie să se orienteze și asupra stării timpului. Dacă vremea este prea geroasă, se va renunța la unele jocuri care cer momente de întrerupere mai lungi. Dacă, dimpotrivă, este prea cald și zăpada este umedă și grea, se vor evita jocurile cu aruncări de bulgări. În sfârșit, dacă schiurile și legăturile unora dintre copii nu sînt bine puse la punct, acești copii nu vor fi angrenați în jocuri mai dificile, mai ales la cele care cer coborîre în viteză pe o pantă, evitîndu-se astfel eventualele accidente. O atenție deosebită se va acorda organizării jocurilor care necesită depărtarea de cabană. Ele se vor desfășura într-un teren cunoscut concurenților, străbătut de ei în zilele premergătoare organizării jocului.

PRIN FOCUL INAMICULUI

CARACTERUL JOCULUI: aruncare cu bulgări de zăpadă, alergare.

L o c: teren plat, curte.

Participanți: două echipe egale de cîte 10—15 jucători.

Material: stegulețe sau crenguțe pentru marcajul terenului.

Cu ajutorul unor stegulețe sau mușuroaie de zăpadă se delimitează două linii paralele — linia de plecare și linia de sosire — la distanță de 30—40 de pași una de alta și două linii laterale, perpendiculare pe primele și ceva mai apropiate.

Jucătorii unei echipe trec în afara liniilor laterale, se împrăstie uniform în lungul lor și își pregătesc bulgări de zăpadă.

Cealaltă echipă se strînge toată în spatele liniei de plecare. Din această echipă pornește pe rînd cîte un jucător și caută să străbată cît mai repede distanța pînă la linia de sosire, ferindu-se însă de bulgării aruncați de adversari dinapoia liniilor laterale. Jucătorul atins de un bulgăre, înainte de a fi trecut linia de sosire, devine prizonier. Cînd toții jucătorii unei echipe au terminat încercările lor de trecere prin focul inamicului se numără prizonierii luați și echipele își schimbă rolurile între ele. Cîștigă echipa care a reușit să ia mai mulți prizonieri.

Reguli:

— Între linia de plecare și cea de sosire nu se poate găsi în același moment mai mult de un singur jucător.

— Aruncarea bulgărilor de zăpadă în adversarul care a alergat se poate face numai dinapoia liniilor laterale.

— Distanța între liniile laterale se va mări pentru băieții mai mari.

— Se va evita organizarea jocului cînd zăpada este prea umedă și grea, pentru a feri pe copii de lovituri cu bulgări prea tari.

FII ATENT!

CARACTERUL JOCULUI: întoarcere și alergare pe schiuri.

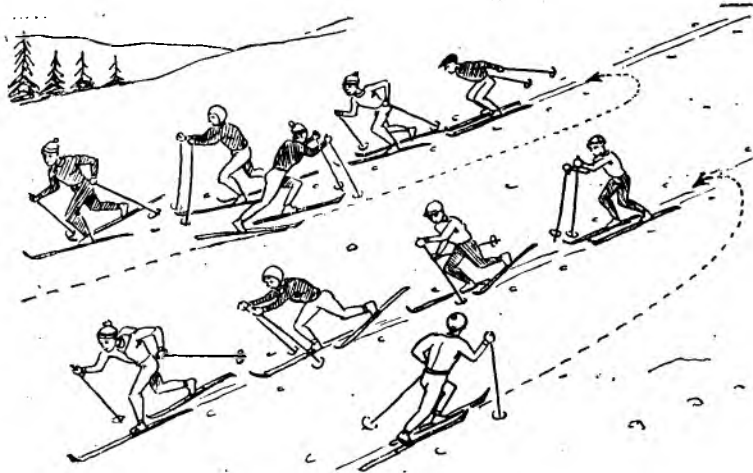
Loc: teren plat, fără obstacole, cît mai lung.

Participanți: 20-30 schiori, împărțiți în două echipe egale.

Material: schiuri la fiecare participant.

Acest joc se poate desfășura în timpul deplasării pe schiuri a unui grup mai mare de schiori. Echipele înaintează în aceeași direcție, pe drumuri paralele, la 3—4 pași distanță una de alta, cu schiorii prin flanc cîte unul în cadrul fiecărei echipe, lăsînd între ei intervale cît mai mici. Schiorii care conduc șirurile se află la același nivel. Conducătorul jocului, plasat înapoia șirurilor la cîtiva pași, dă un semnal cu un fluier. La auzul acestui semnal, schiorul din capul fiecărui șir iese din formație, se întoarce și pornește în cea mai mare viteză spre coada echipei sale, care își continuă mersul. Aici el intră în formație în spatele ultimului schior. Este, deci, o întrecere directă între doi jucători. Cel care a reușit să intre primul în formație aduce un punct echipei sale.

Șirurile își continuă neînterupt mersul, rămînînd paralele și, din timp în timp, conducătorul dă semnale la care



reacționează cei care se află în acel moment în capul șirului.

Jocul se poate încheia când toți schiorii au participat câte o dată în întrecere, sau poate continua, fiecărui jucător revenindu-i două sau trei curse. Câștigă echipa care totalizează cele mai multe puncte.

Reguli:

— Întoarcerea se face numai în afara formației.

— Un jucător se consideră intrat în formație când începe să alunece în spatele echipei sale exact pe urmele celui din față.

Indicații metodice:

— Conducătorul jocului va avea grijă ca jucătorii din perechile ce se întrec să fie de forțe aproximativ egale.

— Se va recomanda jucătorilor ca în momentul în care cel din capul șirului a eliberat pîrtia și începe să întoarcă,

întreaga echipă să accelereze mersul, pentru a reduce cât mai mult timpul necesar schiorului să ajungă în coada formației. După aceasta, însă, echipele reiau cadența normală de înaintare, și jucătorii din capul șirurilor vin la același nivel.

— Conducătorul jocului va da semnalele numai în momentele în care echipele se deplasează în linie dreaptă.

— Acest joc nu se recomandă a fi organizat cu efective mici.

ȘTAFETA ÎN ÎNȚIMPINARE

CARACTERUL JOCULUI: alergare pe schiuri.

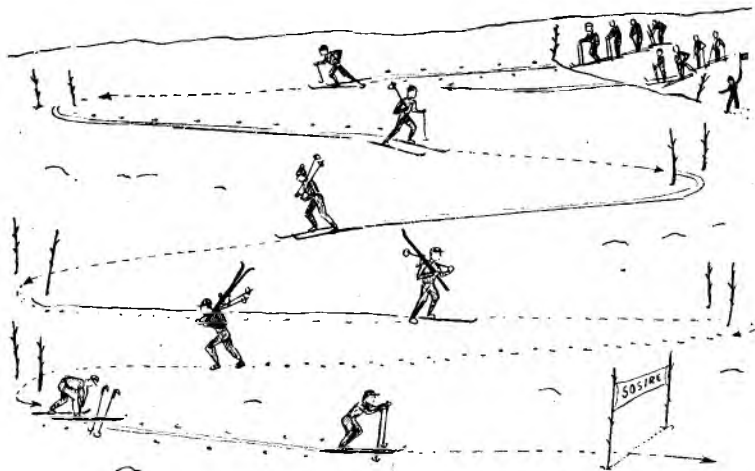
L o c : teren plat de circa 100—150 m lungime.

Participanți: două echipe de câte 14—20 schiori.

Material: schiuri la toți participanții.

Cu ajutorul bețelor de schi se marchează două linii de plecare la două capete ale unui teren plat. Fiecare echipă se împarte în două grupe egale, care se așază față în față înapoia celor două linii, cu schiorii prin flanc câte unul. Intervalul între grupele adverse va fi de 5—6 pași. În centrul terenului și în lungul lui se înfig în zăpadă două bețe, la distanță de 15—20 m unul de altul, reprezentînd spațiul în care se vor face schimburile de ștafete.

Jucătorii din capul fiecărei grupe primesc câte o ștafetă (batistă, crenguță, etc.), și la semnal pornesc spre spațiul de schimb, adversarii deplasîndu-se pe drumuri paralele. Între cele două semne din centru coechipierii schimbă între ei ștafetele și continuă cursa spre grupa din față,



Aici, în spatele liniilor, ei predau ștafeta schiorilor care se află acum în capul grupei și aceștia pornesc la rîndul lor în cursă. Schimburile de ștafetă, între jucătorii celor două grupe ale unei echipe, continuă pînă cînd ultimii schiori trec liniile respective. Momentul terminării cursei de către o echipă este marcat prin trecerea liniei de jucătorul întîrziat din ultimul schimb. Cîștigă echipa care termină prima, cu condiția ca pe tot parcursul jocului să fi efectuat corect toate schimbările de ștafetă.

Reguli:

— Schimbul ștafetelor în centrul terenului se poate face numai între cele două semne. Dacă un schior a ajuns în acest spațiu înaintea coechipierului său, el este obligat să-l aștepte pentru a efectua schimbul regulamentar.

— Schimbul ștafetelor la cele două linii se poate face numai cînd amîndoi schiorii se află înapoia acestor linii.

— Distanța dintre cele două linii poate fi și mai mare dacă terenul de joc o permite.

— Dacă numărul participanților este mic, jocul poate continua și în sens invers, fiecare grupă revenind pe vechile locuri.

PARCURS GREU

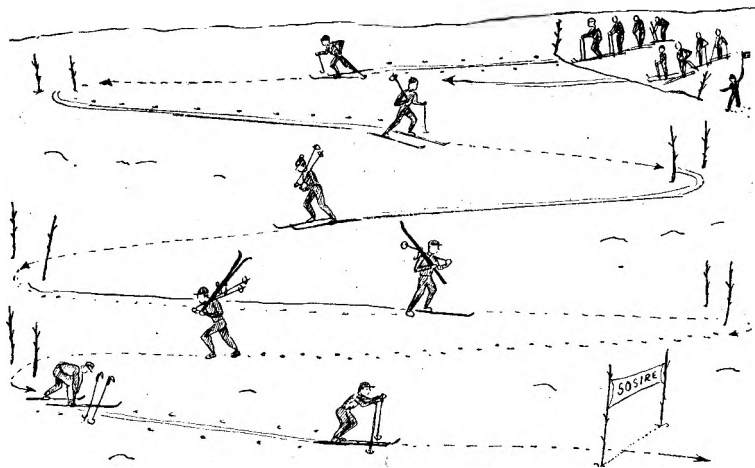
CARACTERUL JOCULUI: deplasarea pe schiuri în condiții mai dificile.

L o c : teren întins care poate prezenta și ușoare denivelări.

Participanți: două echipe egale, de câte 7—10 schiori.

Material: bețe sau crengi pentru marcarea a șapte porți, două stegulețe colorate, schiuri pentru toți participanții.

Pe un teren întins, neted sau cu ușoare denivelări, se marchează prin porți un circuit închis, lung de cel puțin 300 m. Înapoia primei porți — de start — se aliniază cele două echipe, fiecare cu jucătorii prin flanc câte unul. La semnalul de start, primul jucător din capul fiecărui șir pornește spre prima poartă de pe parcurs, folosind un procedeu oarecare de deplasare și ajutându-se de ambele bețe. În dreptul acestei porți se află doi arbitri, avînd câte un steguleț în mînă. Prin ridicarea stegulețului ei vor semnaliza, fiecare pentru una din echipe, momentul în care jucătorul acestei echipe a trecut prin poartă. Această ridicare de steguleț va fi semnalul de plecare în cursă de la poarta de



Aici, în spatele liniilor, ei predau ștafeta schiorilor care se află acum în capul grupei și aceștia pornesc la rîndul lor în cursă. Schimburile de ștafetă, între jucătorii celor două grupe ale unei echipe, continuă pînă cînd ultimii schiori trec liniile respective. Momentul terminării cursei de către o echipă este marcat prin trecerea liniei de jucătorul întîrziat din ultimul schimb. Cîștigă echipa care termină prima, cu condiția ca pe tot parcursul jocului să fi efectuat corect toate schimbările de ștafetă.

Reguli:

— Schimbul ștafetelor în centrul terenului se poate face numai între cele două semne. Dacă un schior a ajuns în acest spațiu înaintea coechipierului său, el este obligat să-l aștepte pentru a efectua schimbul regulamentar.

— Schimbul ștafetelor la cele două linii se poate face numai cînd amîndoi schiorii se află înapoia acestor linii.

start a următorului schior din echipă. După depășirea primei porți, jucătorul ridică un băț pe umăr și se ajută acum în deplasare numai de un singur băț. Trecînd prin poarta a doua, el ridică și al doilea băț. La a treia poartă este nevoit să-și scoată unul din schiuri, pe care îl ia pe umeri, iar la a patra scoate și al doilea schi. Pe picioare, cu schiurile și bețele în mînă, el se grăbește spre poarta următoare. Depășind-o, el trebuie să-și pună din nou schiurile; ultima porțiune de traseu, pînă la poarta de sosire o parcurge în deplasare normală, alunecînd pe schiuri și ajutîndu-se de bețe.

După cum vedem, schiorul este pus în diferite situații care simulează diverse defecțiuni materiale pe care le poate suferi într-o cursă. Același lucru îl fac toți jucătorii, intrarea lor în cursă fiind semnalată de arbitrii de la prima poartă de pe traseu.

Cîștigă echipa al cărei ultim jucător trece primul linia de sosire.

Reguli:

— Pentru a termina o etapă și a începe alta, jucătorul trebuie să treacă cu vîrfurile ambilor bocanci peste linia imaginară care unește semnele ce marchează poarta respectivă.

— Un schior nu are dreptul să-și jeneze adversarul pe parcurs dacă îl ajunge din urmă, trebuie să-l depășească prin dreapta și poate veni în fața lui numai după ce s-a convins că are cel puțin o lungime de schiuri avans.

— Dacă un jucător își ajunge din urmă un coechipier, îl poate depăși, însă nu poate trece înaintea acestuia linia de sosire.

— Dacă pe parcurs simularea accidentelor materiale devine o realitate, adică jucătorului i se rupe într-adevăr un băț sau i se strică o legătură la schiuri, el este nevoit să-și continue drumul, respectînd regula impusă pentru fiecare etapă în limita posibilităților pe care le are în urma defecțiunii ivite.

I n d i c a ț i i m e t o d i c e :

— Este de dorit ca la fiecare poartă să se găsească cîte un arbitru de parcurs, care să urmărească respectarea trecerii prin poarta respectivă și aplicarea mijlocului de deplasare impus de etapă. Dacă nu dispunem de un număr suficient de asemenea arbitrii, conducătorul jocului se va plasa într-un loc de unde să poată urmări întregul parcurs.

— Se recomandă ca ordinea de intrare în cursă a schiorilor fiecărei echipe să fie cea a valorii lor, cei mai buni fiind între primii. Această aranjare va îndepărta posibilitatea ajungerii din urmă pe parcurs a jucătorilor aceleeași echipe.

STÎNGA ÎMPREJUR!

CARACTERUL JOCULUI: întoarcere pe schiuri de pe loc.

L o c : teren plat.

Participanți: 10—20 schiori, împărțiți în două echipe egale.

Material: schiuri la fiecare participant.

Jocul se va organiza cu copiii care au învățat întoarcerea pe schiuri de pe loc.

Conducătorul jocului invită doi participanți din echipe diferite și îi plasează spate în spate, la 5—6 pași unul de altul. La semnal, cei doi schiori fac o întoarcere de 180° de pe loc, prin procedeul care le convine. Cel care a terminat primul primește 2 puncte, celălalt 1 punct. Apoi sînt chemați alți doi schiori ș.a.m.d. Cîștigă echipa care a totalizat cel mai mare număr de puncte. Jocul se poate organiza și sub formă de ștafetă. Pentru aceasta, echipele se aliniază paralel, cu schiorii prin flanc cîte unul, la 3—4 pași unul de altul, capul și coada șirurilor fiind la același nivel. La semnalul conducătorului, jucătorii din capul șirurilor se întorc pe loc și apoi, înaintînd spre coechipierul pe care îl au acum în față, îi ating vîrfurile schiurilor cu unul din bețe, predînd în felul acesta ștafeta.

După primirea ștafetei, jucătorul respectiv se întoarce la rîndul său și jocul continuă, pînă cînd ultimul jucător a efectuat întoarcerea de 180° și, înaintînd cîteva pași, atinge cu bățul său un semn pus pe zăpadă. Echipa care termină prima cîștigă întrecerea.

Reguli:

— Un jucător nu poate începe întoarcerea pînă ce coechipierul său nu i-a atins vîrfurile schiurilor.

I n d i c a ț i i m e t o d i c e :

— Atît în prima, cît și în a doua formă de organizare a jocului se pot face mai multe manșe (repetări), însă în fiecare manșă se va folosi un anumit procedeu de întoarcere, obligatoriu pentru toți concurenții.

ÎNFIGE BĂȚUL

CARACTERUL JOCULUI: coborîre directă pe schiuri.

L o c : pantă lungă, puțin înclinată, terminată cu contrapantă sau teren plat.

Participanți: două echipe egale, a câte 7—10 schiori.

Material: schiuri la fiecare participant.

În partea de sus a pantei se aliniază cele două echipe, la distanță de 5—6 pași una de alta, cu schiorii prin flanc câte unul. Fiecare din ele va avea în fața sa o pîrtie de coborîre directă. La sfîrșitul acestei coborîri, puțin înainte de terenul plat sau de contrapantă, se fac, la același nivel, două cercuri pe zăpadă cu raza de 1 m, câte unul de fiecare echipă. Între cele două cercuri se plasează un arbitru, care are în fiecare mîină câte un steguleț (sau crenguțe de brad). La semnalul dat de conducător, primii jucători din capul șirurilor pornesc în coborîre directă spre cercurile respective. Trecînd în viteză, înfig în aceste cercuri unul din bețe. În momentul în care bățul a fost înfipt, arbitrul ridică brațul dinspre partea cercului respectiv. Acesta este semnalul de pornire a celui de al doilea schior din echipă ș.a.m.d. Cînd ultimul schior a înfipt bățul său, echipa termină prima manșă a întrecerii. Jocul se repetă cu o a doua manșă, echipele schimbînd pîrțiile între ele. Echipa care termină prima o manșă capătă 20 de puncte, iar cealaltă 15 puncte. Din acest punctaj de sosire se scad punctele de penalizare pentru nerespectarea regulilor jocului, echipa care va rămîne pînă la urmă cu cel mai mare punctaj general va cîștiga întrecerea.



Reguli:

— Bățul trebuie înfipt în interiorul cercului; dacă un jucător nu a reușit acest lucru, el se va opri și va reveni spre cerc, pentru a înfige regulamentar bățul, întrucât de această regulă depinde plecarea în cursă a coechipierului următor.

— În timpul coborîrii schiorii nu au voie să atingă cu schiurile limitele cercurilor.

— Plecarea în coborîre se face numai la semnalul arbitrului aflat între cercuri.

— Pentru fiecare greșeală echipa respectivă capătă 1 punct de penalizare.

Indicații metodice:

— Se va atrage atenția participanților ca plecarea în coborîre să se facă cu bețele netrecute pe mână prin curelușa respectivă.

— După sosire, jucătorii trebuie să se retragă într-o parte și alta, pentru a lăsa pîrtia liberă celor care coboară după ei, preîntîmpinîndu-se astfel eventualele accidente prin ciocnire.

OCHEȘTE!

CARACTERUL JOCULUI: echilibru în coborîre directă pe schiuri.

L o c : pantă fără denivelări sau hopuri.

Participanți: două echipe de cîte 7—10 schiori.

Material: schiuri la fiecare participant.

Jucătorii se adună în partea de sus a unei pante cu înclinare mijlocie. La 60—70 m mai jos pe pantă se instalează o țintă, care poate fi un om de zăpadă sau o bucată de placaj. Suprafața țintei va fi suficient de mare pentru a permite ochirea ei.

Fiecare jucător își confecționează cîte doi bulgări de zăpadă. Pe rînd, alternînd între ei din unul în unul, schiorii celor două echipe coboară pe o pîrtie care să treacă prin dreapta țintei la o distanță de minimum 5 pași de ea. Ei nu vor avea bețe, mîinile lor fiind ocupate cu cei doi bulgări de zăpadă. În timpul coborîrii, fără să frîneze, ei caută să arunce bulgării în țintă. Un arbitru, plasat în apropiere, notează loviturile în țintă, fiecare aducînd un punct echipei.

Jocul se repetă, însă acum coborîrea se va face prin stînga țintei. Cîștigă echipa care totalizează cele mai multe puncte.

Reguli:

— Încercarea de frînare a coborîrii înainte de aruncarea bulgărilor duce la anularea eventualelor lovituri în țintă.

— Se anulează și loviturile în țintă când schiorul nu a respectat distanța de minimum 5 pași, marcată printr-o cren-guță de brad.

— Fiecare jucător, avînd cîte 2 bulgări de zăpadă, are dreptul la două încercări, însă se ia în considerare o singură nimerire a țintei.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Distanța de la locul de plecare pînă la țintă va fi aleasă în funcție de înclinarea pantei și gradul de stăpînire a procedului de coborîre directă pe schiuri de către toți participanții la joc. Această indicație urmărește limitarea vitezei de coborîre la nivelul tehnic al schiorilor respectivi.

— Este indicat ca imediat după țintă panta să devină mai lină, pentru a da posibilitatea restabilirii echilibrului în alunecare.

— Plecarea fiecărui schior se va da numai după ce cel dinaintea lui a liberat pîrtia de coborîre.

CURSA OBLICĂ

CARACTERUL JOCULUI: coborîre oblică și ocoliri pe schiuri.

L o c : pantă cu înclinare mijlocie, lată de 35—40 m.

Participanți: două echipe egale de cîte 5—10 schiori.

Material: schiuri la toți participanții, stegulețe și bețe pentru porți.

Jocul poate constitui o verificare, sub formă de concurs, a însușirii tehnicii schiului în lecțiile predate în cadrul taberei. Pentru desfășurarea lui este necesară o pregătire a terenului. Pe pantă, pe aceeași curbă de nivel, se instalează două porți de start, depărtate la 25—30 m una de alta. În josul pantei, în dreptul fiecărei porți de start, se instalează alte patru porți (în total 8), în așa fel ca fiecare pereche să fie la aceeași înălțime, iar unghiul între curba de nivel și linia care unește două porți în diagonală să nu depășească 15° . În sfârșit, în partea de jos a pantei, central, se instalează o poartă mare, dublă, marcată prin trei semne (linia de sosire). Cele două echipe se aliniază fiecare în dreptul unei porți de start, cu jucătorii prin flanc câte unul. Fiecare component al echipei va primi un număr, reprezentând ordinea în care va lua startul.

Jucătorii cu nr. 1 intră pe linia porții și la semnalul de plecare, dat de un arbitru, pornesc în alunecare oblică spre prima poartă de pe diagonală. Ajunși aici, fiecare din ei caută să treacă prin această poartă folosind procedeul de ocolire, pe care îl posedă cel mai bine. În momentul în care jucătorul a depășit regulamentar poarta, un arbitru de parcurs lasă jos un steguleț; acesta este semnalul de plecare de la start a jucătorului cu nr. 2 din echipa respectivă. Primul jucător își continuă drumul prin coborâri oblice și trecere prin porți, căutînd să ajungă cît mai repede la linia de sosire. După ce a depășit-o, se aliniază la cîtiva pași de ea, cu schiurile perpendicular pe pantă.

Jucătorul cu numărul 2 străbate același traseu și se aliniază alături de coechipierul său. Fiecare jucător din echipă, în ordinea numărătoarei, va porni în cursă, cînd predecesorul său a depășit prima poartă de pe parcurs, lucru semnalat de fiecare dată de arbitrul respectiv. Cînd întregul efectiv al echipei se află aliniat dincolo de linia de sosire, echipa res-

pectivă a terminat întrecerea. Cîştigătoare este cea care a terminat prima.

Reguli:

— Întrucît drumurile echipelor se încrucișează mereu, jucătorul care își vede adversarul în dreapta sa are prioritate și nu poate fi împiedicat în alunecare continuă.

— Fiecare jucător va pleca din start numai la semnalul arbitrului de la prima poartă.

— Dacă un jucător a ajuns din urmă un coechipier, el nu are voie să-l depășească, trecerea liniei de sosire făcîndu-se obligatoriu în ordinea numerotării.

— Trecerea prin toate porțile de pe parcurs, inclusiv cea de sosire, trebuie făcută regulamentatar, adică cu vîrfurile ambilor bocanci peste linia imaginară care unește semnele porții respective.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

Ordinea de plecare în cursă în cadrul fiecărei echipe se va face cu cei mai buni schiori la început. În felul acesta se evită ajungerea din urmă a coechipierului și totodată schiorii mai buni nu vor avea de înfruntat o pîrtie desfundată prin căzăturile celor mai puțin îndemînatici.

— Lungimea pantei și înclinarea coborîrilor oblice se va alege în funcție de nivelul mediu de pregătire al participanților. Numărul de porți de pe parcurs poate fi mai mare, însă întotdeauna un număr cu soț de fiecare echipă (6, 8), pentru a se păstra aceleași condiții ale regulii de prioritate pentru ambele echipe.

— Pentru urmărirea jocului sînt necesari patru arbitri cu următoarele sarcini:

a) arbitrul de plecare va da startul primilor concurenți,

apoi va supraveghea intrarea celorlalți participanți în cursă, în funcție de semnalele arbitrilor de la prima poartă;

b) arbitrii de la primele porți vor semnaliza momentul de trecere prin aceste porți ale fiecărui participant;

c) arbitrul de sosire va supraveghea restul de porți de pe parcurs, pentru trecerea lor obligatorie de către toți jucătorii și va observa ca linia de sosire să fie trecută în ordinea plecării în cursă. De asemenea, el va anunța momentul în care prima echipă a terminat cursa, avînd toți jucătorii aliniați înapoia liniei de sosire.

ȘTAFETA „BIATLON“

CARACTERUL JOCULUI: aplicarea cunoștințelor în schi.

L o c : teren variat în împrejurimile taberei (cabanei).

Participanți: trei—cinci echipe, de cîte 4—5 schiori fiecare.

Material: stegulețe și bețe pentru marcarea porților, panouri pătrate de placaj, cu dimensiunile 50×50 cm, cîte unul pentru fiecare echipă, numere de concurs pentru participanți.

Jocul imită proba clasică de schi, biatlonul, iar denumirea indică prezența a două probe: schi și tir — (aruncări cu bulgări de zăpadă).

Jocul reprezintă un concurs complex și pregătirea lui trebuie făcută cu multă atenție și competență. Instructorul de schi al taberii alege, în jurul cabanei, un traseu pentru fond, lung de cel puțin 500 m, căutînd să existe porțiuni plate pe parcurs, urcuș și coborîri, pantele fiind accesibile gradului de pregătire al participanților. El instalează pe traseu porți de control, iar în imediata apropiere a porții

de start amenajează un mic „poligon“, reprezentat printr-o linie de aruncare și panouri de placaj (țintele) puse la distanța de 15—20 pași de această linie. Numărul țăintelor va fi egal cu cel al echipelor ce vor lua parte în concurs. Panourile vor fi fixate în zăpadă și sprijinite în spate printr-o șipcă, pentru a-și păstra o poziție apropiată de verticală. Țintele astfel confecționate se vor afla la 4—5 pași una de alta și vor purta fiecare un număr corespunzător numerelor ce se vor atribui echipelor.

Toți participanții, în frunte cu instructorul, vor străbate traseul într-un ritm moderat, pentru a-l cunoaște cu de-amănuntul. Instructorul va da explicațiile necesare, privind mai ales dificultățile unor porțiuni din traseu și va indica procedeele de mers pe schi cele mai adecuate acestor porțiuni. La fiecare poartă instructorul va lăsa câte un arbitru de parcurs. Participanții vor primi ultimile explicații la poligonul amenajat, după care li se vor aminti regulile de bază ale jocului.

La locul de start se va face tragerea la sorți a numerelor de concurs și componenții fiecărei echipe vor căpăta același număr (echipa nr. 1, echipa nr. 2 etc.). Aceste numere vor fi prinse pe pieptul și pe spatele fiecărui concurent. În sfârșit, căpitani stabilizează ordinea de intrare în concurs a coechipierilor, adică ordinea schimburilor din ștafetă. La anunțarea începerii concursului, schiorii din primul schimb al fiecărei echipe se aliniază la poarta de start și, la semnalul starterului, pornesc pe traseu. Trecând obligatoriu prin toate porțile de pe acest traseu, ei intră în poligon tot printr-o poartă și se îndreaptă spre linia de aruncare, în dreptul țintei care are însemnat pe ea numărul echipei. Aici găsesc o grămadă de zăpadă pregătită din timp, își confecționează bulgări și încep să-i arunce în țintă. Aruncările lor sînt urmărite cu toată atenția de un arbitru special; în momentul în care acesta vede un bulgăre nimerind în țintă, strigă cu voce



tare numărul echipei căreia îi aparține țința respectivă. Jucătorul care a reușit aruncarea, auzindu-și strigat numărul, părăsește poligonul și, trecînd prin poarta prin care intrase, se îndreaptă spre linia de start. Pe această linie se află deja componenții schimbului următor; el predă ștafeta coechipierului său prin țințerea lui pe umăr, și acesta intră pe traseu.

Cursa fiecărei echipe se termină cînd ultimul ei schimb, după ce a părăsit poligonul, a trecut linia de start (acum linie de sosire). Arbitrul de sosire notează ordinea în care termină echipele cursa, însă rezultatul întrecerii nu se comunică decît după întoarcerea de pe traseu a arbitrilor de concurs.

Este declarată învingătoare echipa care, fără să fi avut vreo abatere de la regulament, a trecut prima linie de sosire.

Reguli:

— Este obligatorie trecerea tuturor concurenților prin fiecare poartă de pe parcurs; în caz contrar, întreaga echipă este descalificată și scoasă din concurs.

— Fiecare concurent are dreptul la un număr nelimitat de aruncări în țintă, pînă la nimerirea ei. Valabilitatea loviturii țintei este hotărîtă numai de arbitrul de poligon, valabilă fiind numai acea lovitură care nimereste vizibil ținta. Plecarea unui concurent din poligon, fără a avea încuviințarea arbitrului, duce la descalificarea echipei respective.

— Un concurent, ajuns din urmă de un adversar, este obligat să se dea la o parte și să-i facă loc la cererea acestuia, cu condiția ca distanța dintre ei să fie de cel mult o lungime de schiuri cînd cel din spate cere „pîrtie“.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Este indicată cronometrarea timpului realizat de fiecare echipă, în cazul că există cronometru.

— Linia de start trebuie să se găsească în imediata vecinătate a clădirii taberei (cabanei), pentru ca după terminarea cursei fiecare concurent, încălzit de efort, să aibă posibilitatea de a se adăposti împotriva vîntului sau gerului.

— Este indicat ca prima porțiune de traseu, imediat după linia de start, să fie pe un teren cît mai plat și suficient de largă, pentru a permite concurenților din primul schimb să se depărteze fără busculade.

— Întrucît este greu să se asigure un control pe întregul traseu, se va atrage atenția concurenților asupra eticii sportive privind respectarea regulei de cedare a pîrtiei de către concurentul ajuns din urmă de un adversar.

— Dacă nu dispunem de foi de placaj pentru confecționarea țintelor, ele pot fi improvizate din scaune fără spetează (taburete).

— Este de preferat ca acest concurs să se organizeze într-o zi în care căldura sau umiditatea aerului înmoaie suficient zăpada pentru a permite confecționarea bulgărilor. Dacă starea timpului nu ne crează aceste condiții, se pot improviza

proiectile din cutii mici și plate de conserve. Pentru aceasta, se culeg cu o zi înainte asemenea ambalaje de conserve, din belșug pe lângă o cabană, se umplu cu apă și se lasă o noapte în ger, pentru ca apa din ele să aibă timp să înghețe. Numărul acestor proiectile trebuie să fie suficient pentru a asigura buna desfășurare a concursului. Vor fi însă necesare ajutoare ale arbitrilor de poligon, care în permanență să culeagă cutiile aruncate în ținte și să le depună pe linia de aruncare pentru concurenții care urmează să sosească.

— Echipele participante în concurs pot reprezenta fiecare un detașament prezent în tabără și vor fi constituite din cei mai buni schiori ai detașamentelor. Prin aceasta interesul concursului va spori, la el fiind antrenați ca spectatori toți pionierii din tabără. Ei își vor susține, cu elanul caracteristic vârstei, colegii care îi reprezintă, iar aceștia vor simți mai mult răspunderea pe care o au pentru o cât mai bună comportare.

JOCURI CU SĂNIUȚA

Pentru copiii de vîrstă mai mică săniuța reprezintă un minunat pretext de a rămîne afară, în aerul rece și sănătos al iernii. Plăcerea alunecării pe mici pante este dublată de efortul continuu cerut de urcarea pantei, de alergarea cu săniuța, în care se află un prieten etc. Pionierii mai mari pot transforma această distracție în jocuri și mai ales în întreceri.

Pe un teren plat, bine înzăpezit, se pot organiza jocuri sub formă de ștafetă între două echipe. Ștafeta este reprezentată prin săniuță, care este predată pe rînd perechilor de jucători. În fiecare pereche jucătorii vor trebui să îndeplinească cu

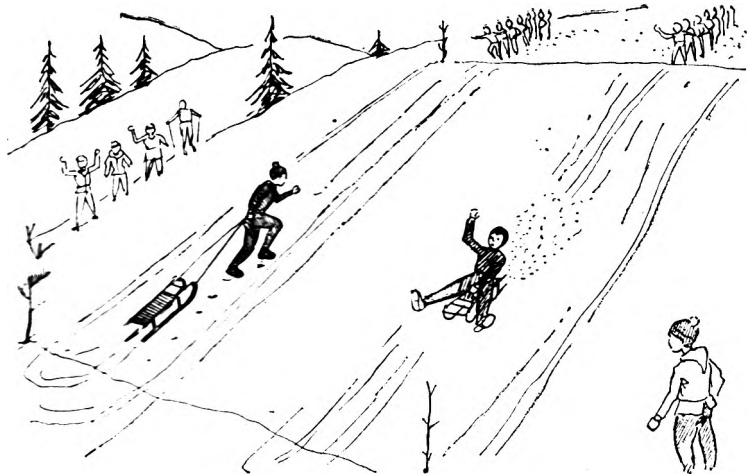
schimbul rolul „călătorului” și rolul celui care trage sania. Aceste curse de săniuțe pot include și aruncări cu bulgări de zăpadă, ținta reprezentînd-o săniuța cu echipajul ei.

Mai interesante sînt însă întrecerile pe care ni le oferă o pantă mai mare, ușor de găsit în apropierea unei tabere de iarnă, sau în localitățile din regiunile de deal și munte. O condiție importantă, pe care trebuie s-o îndeplinească o asemenea pantă, este înclinarea ei și absența oricăror obstacole care ar putea pune în pericol concurenții (copaci, garduri, văioage adînci etc.). De asemenea, este necesar ca zăpada de pe pantă să fie bine bătătorită, pentru ca tălpi-cile săniilor să nu se înfunde în ea. Pregătirea unei asemenea pante se poate face cu ajutorul schiorilor. De reținut însă, că o dată ce o pantă a fost destinată pentru săniuțe, schiorii nu o vor mai utiliza, după cum nu este indicată nici transformarea în săniuș a unei pante rezervată pentru schiori.

Pe o pantă care îndeplinește aceste condiții se pot organiza diverse întreceri (curse), forma și complexitatea lor depinzînd în mare măsură de posibilitățile pe care le oferă panta și de inventivitatea și imaginația copiilor. Dăm mai jos cîteva exemple de asemenea întreceri:

ȘTAFETA PE PANTĂ

Două echipe se află în partea de sus a pantei, fiecare avînd cîte o săniuță. La semnal, pornesc să alunece la vale primii jucători din fiecare echipă. Ei trebuie să ajungă pînă la un semn și aici, coborînd de pe sanie, să urce cît mai repede



panta pentru a preda ștafeta coechipierului următor ș.a.m.d. Câștigă echipa care termină prima, ultimul ei jucător revenind cu sania la linia de plecare înaintea adversarilor.

CINE ALUNECĂ MAI DEPARTE

De la un semn, marcat în partea de sus a pantei, fiecare jucător va porni în alunecare pe sanie în coborîre directă pe pantă. El nu are voie să împingă sania cu ajutorul picioarelor sau mâinilor. Locul unde se va opri sania va fi însemnat de un arbitru, aflat în partea de jos a pantei. Însemnarea se va face cu crenguțe sau alte semne distinctive pentru fiecare concurent, și acestea vor fi înfipite în zăpadă, puțin în afara pantei de coborîre, în dreptul locului unde s-a oprit sania.

Câștigă jucătorul care a alunecat cel mai departe.

Dacă numărul săniilor este mai mic decît al concurenților, se vor hotărî dinainte jucătorii care vor folosi pe rînd aceeași sanie.

SLALOM PE SANIE

Pentru acest joc se va alege porțiunea din pantă cea mai potrivită, adică aceea care permite păstrarea permanentă a vitezei de coborîre. În locul unde se va da plecarea concuren-



ților va fi marcată, prin două bețe, o poartă de start. Pe pantă se vor instala cîteva porți, suficient de largi (2,5—4 m), prin care vor trebui să treacă toți concurenții. Aceste porți nu se vor găsi în linie dreaptă, pentru a obliga la ocoliri și schimbări de direcție, însă plasarea lor și distanța între ele nu trebuie să ducă la pierderea vizibilă a vitezei de coborîre. În partea de jos a pantei se va afla o poartă de sosire.

Este indicat ca la porțile unde intervine o ocolire mai pronunțată să se bată mici taluzuri de zăpadă, care să înlesnească înscrierea în ocolire a concurentului.

Coborîrea fiecărui concurent va fi cronometrată cu ajutorul unui cronometru special, sau a unui ceas cu secundar central. Arbitrul, aflat la sosire, va marca timpul din momentul în care arbitrul de la poarta de start va lăsa în jos stegulețul, indicînd prin aceasta pornirea în cursă a concurentului.

Pentru a se socoti valabilă o coborîre, concurentul este obligat să treacă prin toate porțile de pe parcurs.

Se poate permite și luarea unui elan înainte de poarta de start, însă în momentul trecerii acestei porți săniuța să se găsească pe zăpadă.

I n d i c a Ț i i m e t o d i c e :

— Pentru toate întrecerile și mai ales pentru cele între echipe se va căuta ca săniuțele folosite să fie asemănătoare ca dimensiuni și calități de alunecare.

— Poziția de coborîre pe sanie poate fi lăsată la alegerea concurenților, sau pot fi impuse anumite poziții (culcat pe sanie, șezînd).

— Cînd întrecerea are caracter mai complex, cum ar fi slalomul, este indicat ca porțile să fie vizibil marcate prin bețe lungi, prevăzute eventual cu mici stegulețe colorate din hîrtie sau cîrpă.

CUPRINS

JOCURI DIFERITE

Plasă de prins fluturi	5
Leapșa cu obstacole	6
Vînătoarea de vulpi	7
Cursa în circuit, cu trecere prin tunel	8
Hai cu mine, fugi de mine!	9
Cioncănitoarea	10
Culegătorii	12
Unu din zece	13
Schimbați linile!	15
Roșu și albastru	17
Cursa cu numere cu obstacole	18
Cursa de urmărire în linie	20
Cursa cu urmărire în coloană	22
Scaunul mișcător	24
Scaunul care fuge	25

JOCURI CU MINGEA

Joc de pase în doi	27
Mingea în cerc	28
Suveica	30
Mingea rostogolită în cerc	32
Lupta pentru minge în cercuri	34
Eliberează „prizonierii“!	35
Ferește-te de două mingi!	37

Mingea rășată	39
Mingea-lup	41
Poarta largă	42
Mingea iute	45
Atinge mingea!	47
Patru porți	49
Mingea peste plasă pe numere	52
Mingea la portari	55
Mingea pe cărare	58
Variantă: Mingea printre adversari	
Mingea lovită cu piciorul în cerc	62
Apărarea graniței	63
Fotbal peste obstacol	66

JOCURI CU ELEMENTE APLICATIVE

Arcașii	69
Mingea la turn	71
Ținta rostogolitoare	72
Doboară mingea!	75
Fugi de mingea!	77
Minge, stai!	79
Între două focuri	82
Variantă: „Între patru focuri“	
Mingea la vânători	85
Lupta în lanț	87
Lupta pentru cucerirea cetății	88
Suprimați sprijinul!	90
Tracțiunea frânghiei în linie	91
Ruperea lanțului	93
Transportul mingilor	94
Transportul pe umeri	96
Transportul vînatului	97
Roaba dublă	99
Carul roman	101
Rostogolirea bușteanului pe role	102

Călăreții îndemânatici	103
Lanțul	104
Caii năvăși	106

ȘTAFETE

Ștafeta cu sărituri prin fereastră	108
Ștafeta cu obstacole	109
Ștafeta cu mingi	110
Ștafeta cu piruete	112
Ștafeta popicarilor	113
Semănatul	114
Ștafeta cu mingea rostogolită	116
Ștafeta cu cerculețe	117
Ștafeta cu cercuri	119
Ștafeta cu pocnitori	120

JOCURI DIN POPOR

Barurile	122
Perghelul	124
Ogoiul	125
Poarca	127
De-a poarca peste barieră	129
În Rici sau de-a Țîca	130
Ozdrop	133
Uclelușa	134

JOCURI DE MIȘCARE, CU ELEMENTE HAZLII

Ștafeta îndemînării	135
Varianta „Manechinul“	137

Caii și lupii	139
Cursa pantofilor	141
Cloșca grijulie	142
Cursa în sac	144
Piratul ametei	147
Cursa șchiopilor	149
Cursa într-un picior	149
Cursa în trei picioare	151
Cursa în cinci picioare	152
Miriapodul șchiop	154
Ștafeta „Vulpea șchioapă”	155
Mingea în presă	156

JOCURI DE MIȘCARE ÎN APĂ ȘI PE ZĂPADĂ

Jocuri în apă

Cursa pe șezută	159
Ringul	162
Volei pitic	164
Hochei cu mîna	166
Sacagii	168
Vînătoarea focilor	170
Culegătorii	171
Mîna	173
Mingea submarină	174
Undița	176
Scufundacii	178
Trenule, în tunel!	180
Descalecă	181
Căruța	183
Varianta: Roaba	185
Uriașii	186
Tunelul submarin	187
Cursa după minge	189
Curse dificile	192
Cursa cu lingura	192

Cursa cu acul	193
Periscopul	193
Racul	194
Delfinul	194
Ștafeta veselă	196
Ștafeta combinată	198
Jocuri pe zăpadă	201
Prin focul inamicului	202
Fii atent!	203
Ștafeta în întâmpinare	205
Parcurs greu	207
Stînga împrejur!	209
Înfige bățul!	211
Ochește!	213
Cursa oblică	214
Ștafeta „Biatlon“	217

Jocuri cu săniuța

Ștafeta pe pantă	222
Cine alunecă mai departe	223
Slalom pe sanie	224

Redactor responsabil : IORDANA URECHE
Tehnoredactor : CONSTANȚA VULCĂNESCU

*Dat la cules 17.01.1968. Bun de tipar 30.05.1968.
Apărut 1968. Comanda nr. 8315. Tiraaj 22.140. Hîr-
tie Tipar Înalt A. 70 g/m². 540×840/16. Coli edito-
riale 10,75. Coli de tipar 10. A. 1818 C.Z. pentru
bibliotecile mici 8R—32*

Tiparul executat sub comanda nr. 80 040 la Com-
binatul Poligrafic „Casa Scintei”, Piața Scin-
teii nr. 1, București — Republica Socialistă
România